جدی شدن خطر دیابت با چاقی

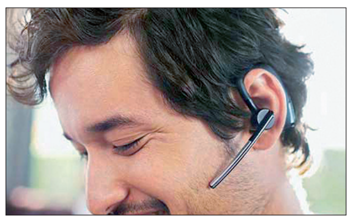
دبیر همایش چاقی با بیان این‌که چاقی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های ابتلا به دیابت نوع ۲ است، عنوان کرد: بیش از ۲۳ تا ۲۵ درصد مردم ایران چاق هستند. دکتر علی ناصر مستوفی با اشاره به این که اگر شاخص توده بدنی مساوی یا بالاتر از ۳۰ باشد، فرد چاق است، افزود: بیش از ۶۰ درصد مردم ایران اضافه وزن دارند در حالی که استاندارد جهانی این عدد حدود ۱۳ درصد است. در مطالعاتی که در کشور انجام شده چاقی در کودکان و نوجوانان نیز به شدت رو به افزایش است که علت آن سبک زندگی و نحوه تغذیه است. وی تصریح کرد: اگر کسی با تغییر شیوه زندگی و تغذیه صحیح، ورزش و تحرک نتواند وزن خود را متعادل باید به پزشک مراجعه کند تا با داروهای استاندارد کاهش وزن داشته باشد. وی هشدار داد افراد باید در استفاده از داروهای تبلیغی در ماهواره ها و مجلات زرد برای کم کردن وزن هشیار باشند و بهتر است فقط از داروهای مورد تایید سازمان غذا و دارو استفاده کنند. / جام جم

خبر سلامت

هندزفری غیراستاندارد نخرید

کاهش شنوایی در دنیا با رشد قابل توجهی روبه‌روست به طوری که در سال ۲۰۱۰، این عارضه در رتبه سیزدهم بیماری‌ها قرار داشت و در سال ۲۰۱۷، این رتبه به جایگاه سوم ارتقا یافته است. علاوه بر این که کاهش شنوایی با بالا رفتن سن شدت می‌گیرد، گوش کردن موسیقی با صدای بلند و قرار گرفتن در معرض آن‌که بیشتر مربوط به آسیب‌های شغلی است، سهم زیادی از کاهش شنوایی را به خود اختصاص می‌دهد. سعید محمودیان، رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت و درمان در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: جوانان و نوجوانانی که به‌طور مداوم از هندزفری استفاده می‌کنند، باید حجم صدا را زیر ۶۰ درصد قرار داده و مدام به گوش استراحت دهند؛ برای مثال هر ۱۵ دقیقه که از هندزفری استفاده می‌کنند، آن را از گوش خارج کنند. از آنجاکه مصرف فست‌فودها در این قشر ازافراد بیشتر است، از نظر تغذیه‌ای هم توصیه می‌کنیم به مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها مصرف کنند. سیر، سبزیجات و میوه‌ها به مقدار فراوانی آنتی‌اکسیدان دارند که می‌تواند از شنوایی افراد محافظت کند.

او نسبت به استفاده از هندزفری‌های غیراستانداردی که در مترو به فروش می‌رسند، هشدار می‌دهد و می‌گوید: این هندزفری‌ها حجم صدای بیشتر و پر سر و صداتراز مقدار تنظیم شده را وارد گوش می‌کنند که می‌تواند آسیب زننده باشد. هندزفری‌هایی که به عمق گوش نفوذ می‌کنند هم به دلیل نزدیکی بیشتر به پرده گوش، احتمال آسیب گوش را بیشتر می‌کنند. البته بهتر است موسیقی یا هر فایل صوتی را با هندزفری گوش نکنند و بگذارند صدا در محیط صوتی آزاد باشد. علاوه بر این، استفاده از هدفون به جای هندزفری اولویت دارد و خطر کمتری رامتوجه گوش می‌کند. محمودیان با اشاره به قوانین مشخص‌شده از سوی سازمان بهداشت جهانی می‌گوید: اگر کارگران درمعرض صدای ۸۰ دسی‌بل باشند، باید زمان فعالیت آنها هشت ساعت در روز باشد. اگر صدا به ۸۵ دسی بل، یعنی به ۵ دسی‌بل بالاتر برسد، ساعت کار باید نصف شود و به چهار ساعت کاهش پیدا کند تا میزان مواجهه افراد با صدای بلند کمتر شود.



به کارگرانی که در اماکن پر سر و صدامشغول به کار هستند، توصیه می‌کنیم از پروتکشن‌ها و حفاظت‌کننده‌ها از گوش مانند «ماف» یا «ایر پلاگ»استفاده کنند. البته چگونگی استفاده درست از این محافظ‌ها هم باید به آنها آموزش داده شود تا کاملا داخل گوش قرار گیرند و مانع رسیدن صدای اضافی به گوش شوند.

آیا مرکبات آن قدر که درباره‌شان تحقیق می‌شود، مفید هستند؟

زیبا، آب‌دار، مطمئن!

فاخره بهبهانی

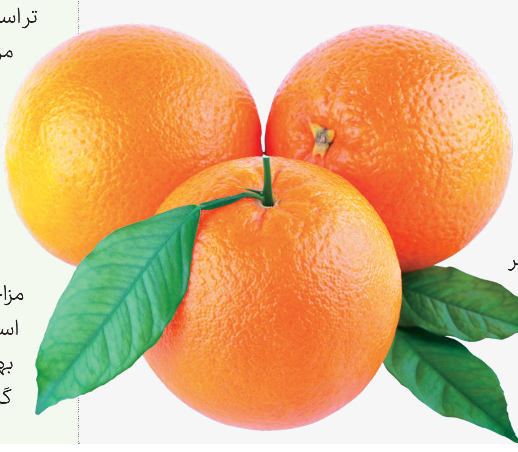
سلامت

دکتر زارعیان: حداقل کارکرد فیبر سفید مرکبات، تسهیل عملکرد گوارشی است. ضمن این‌که قابض، مقوی و ضدالتهاب معده بوده و به کاهش چربی و قند خون کمک می‌کنند

برخی اخبار و اطلاعاتی که روزانه در رسانه‌ها در خصوص بعضی میوه‌ها به خصوص مرکبات منتشر می‌شود اغلب برگرفته از منابع بی‌نام و نشان اینترنتی یا تحقیقات نامعلومی است که گاهی ابهاماتی درخصوص صحیح بودن آن به‌وجود می‌آید. گفت‌وگو با دکتر محمدعلی زارعیان، پزشک و دستیار تخصصی طب ایرانی در مورد درستی یا نادرستی این اخبار گفت‌وگویی انجام داده‌ایم. برخلاف توصیه کارشناسان به مصرف مرکبات در دوران سرماخوردگی، اخباری منتشر شده مبنی بر این‌که نارنگی وپرتقال به دلیل دارابودن اسانس، راه‌های هوایی را تحریك و سبب بروز و تشدید سرفه در سرماخورده‌ها می‌شود و مصرف آن توصیه نشده است. دکتر زارعیان می‌گوید در طب رایج مصرف مرکبات به جهت دارا بودن میزان زیاد ویتامین c و پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی توصیه می‌شود، اما از دیدگاه طب سنتی مصرف مرکبات با طعم ترش و شیرین به‌خصوص در نزله و زکام گرم با تعدیل گرمی و به دلیل خاصیت جلادهندگی با کمك به رقیق کردن و کاهش چسبندگی ترشحات تنفسی و گوارشی به حرکت و تخلیه آنها کمك می‌کند. به‌طور کلی ترشی‌ها و نه اسانس مرکبات می‌تواند محرك سرفه در ناحیه گلو باشد که با افزودن عسل و نمك می‌توان این مشکل را رفع کرد. همچنین مصرف مرکبات در دوران سرماخوردگی می‌تواند سبب سنگینی دستگاه گوارش شود که با استفاده از آویشن می‌توان عمل هضم راآسان کرد.

کاهش استرس با بوییدن مرکبات

گفته می‌شود برای کاهش اضطراب، استرس و تحریك‌پذیری، اسانس پوست پرتقال و نارنگی را استشمام کنید. در طب سنتی، بوها می‌توانند اثرات مثبت یا منفی داشته باشند. در مورد مرکبات به‌واسطه معطر بودن اسانس‌شان مفرح و مقوی قلب و مغز هستند و برای رفع اضطراب و تحریك‌پذیری مفیدند. اما گاهی همین بوهای معطر در برخی افراد سبب بروز حساسیت می‌شود. بنابراین اگر بوها به درستی و مطابق با ذائقه افراد انتخاب شود، می‌تواند در کیفیت خواب، بهبود روحیه، ارتقای خلقیات، افزایش سطح ایمنی و کاهش استرس موثر باشند.



رفع سوزش ادرار با مرکبات

باوری که در طب رایج وجود دارد این است که با مصرف لیمو و سایر مرکبات که ترش مزه و اسیدی است می‌توان ادرار را قلیایی کرد و از همین خاصیت جهت رفع سوزش ادرار و واژینال کمك گرفت. واقعیت این است که با افزایش pH ادرار و قلیایی شدن آن می‌توان به کنترل عفونت ادراری کمك کرد. اسیدهای ارگانیك موجود در مرکبات می‌توانند با ورود به خون باعث قلیایی شدن ادرار شوند که البته این موضوع در مورد اسیدهای غیرارگانیک که در نوشابه یا سایر نوشیدنی‌های صنعتی استفاده می‌شود صدق نمی‌کند و همان خاصیت اسیدی را به ادرار می‌دهند. برخلاف طب رایج که با قلیایی کردن ادرار قصد درمان دارد اما طب سنتی سوزش ادرار را ناشی از گرمی بالای بدن می‌داند و برای کاهش این حرارت مصرف مرکبات را توصیه می‌کند.

خواص درمانی مرکبات تلخ

در اثر ماندن برخی مرکبات همچون لیمو شیرین یا آب گریپ فروت که این روزها مصرف آن متداول شده مزه تلخی ایجاد می‌شود که برخلاف تصور افراد می‌تواند خواص درمانی مفیدی برای بدن داشته باشد. به این طریق که غلظت صفرا را کم کرده و انسدادهای کبدی را باز می‌کند و سبب رقت خون و صفرا و کاهش چربی و قند خون می‌شود. البته مصرف این مرکبات برای کسانی که آسپیرین و وارفارین استفاده می‌کنند سبب تداخل دارویی شده و خونریزی‌دهنده است.

فواید فیبرهای سفید

در مورد فیبرهای سفید رنگ چسبیده به پوست مرکبات خواص درمانی زیادی همچون خاصیت ضدالتهابی، بهبوددهندگی ورم معده، کاهش قند و کلسترول خون مطرح است. به گفته دکتر زارعیان، حداقل کارکرد این فیبرها تسهیل عملکرد گوارشی است.

فیبرهای سفید رنگ مرکبات قابض و مقوی و ضدالتهاب معده‌اند ضمن این‌که همه فیبرها به کاهش چربی و قند خون کمك می‌کنند. توصیه می‌شود مرکبات همراه با این فیبرها مصرف شوند.

دلیل مصرف نارنج با ماهی

در اغلب منابع اینترنتی مصرف ترشیجات، سرکه و آبلیمو را همراه با ماهی منع کرده‌اند با این توجیه که طبع سرد ترشیجات با طبع سرد ماهی ناسازگار بوده و سبب بروز مشکلاتی می‌شود. در مقابل نارنج را تنها مرکبی معرفی می‌کنند که به دلیل طبع گرم، می‌توان آن را همراه ماهی استفاده کرد. به گفته دکتر زارعیان طبع نارنج مشابه همه مرکبات و ترشی‌ها سرد و تر است. اما به‌دلیل داشتن ته مزه تلخ درجاتی از گرمی را دارد، ولی این به معنی گرم بودن مزاج نارنج نیست. در طب سنتی ترکیب تلخی و ترشی، گرمی و سردی را اصلاح می‌کند. آب نارنج سرد است و گوشت آن مزاج معتدل رو به گرمی دارد. نارنج معتدل‌ترین نوع سردی است و کمترین عارضه را برای بافت‌های عصبی معده، رحم، پوست و مفاصل دارد. دلیل مصرف نارنج با ماهی این است که ماهی غذایی لزج و غلیظ بوده و هضم سختی دارد که مصرف آن همراه با نارنج سبب لطافت و نرمی و هضم بهتر گوشت آن می‌شود. گرم مزاجان می‌توانند با ماهی از سرکه و نارنج استفاده کنند، اما در مزاج‌های سرد بهتر است ماهی همراه با ادویه‌های گرم و زنجبیل مصرف شود.

دانستنی‌ها

پیشگیری از تولد كودك ناشنوا با غربالگری ژنتیك

مدیرعامل بنیاد خیریه شنوایی شفا اعلام کرد: کاشت حلزون شنوایی با کمك‌های دولت و بنیادهای خیریه برای هیچ کودك ایرانی به دلیل ناتوانی مالی به تأخیر نمی‌افتد. دکتر محمد اجل‌لوئیان با تاکید بر ضرورت انجام مشاوره ژنتیك در افرادی که سابقه کم‌شنوایی یا ناشنوایی در خویشاوندان خود دارند، اظهار کرد: در زمینه غربالگری ژنتیك و مشاوره‌های قبل از ازدواج جهت پیشگیری از تولد نوزادان کم‌شنوا و ناشنوا هنوز اقدامات اساسی نشده و متأسفانه سالانه ۱۵۰۰ کودك ناشنوا متولد می‌شود. وی افزود: خوشبختانه در حال حاضر همه مراکز کاشت حلزون متخصص ژنتیك دارند و با گرفتن شرح حال و برخی آزمایش‌ها می‌توان این غربالگری را انجام داد./ جام‌جم

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر مسعود متصدی، متخصص گوش، حلق و بینی

سرگیجه زیر ذره‌بین

چرا دچار سرگیجه می‌شویم؟

علت سرگیجه واقعی در بیش از ۹۰ درصد موارد در گوش نهفته است. در قدم اول باید فرد مبتلا به سرگیجه توسط متخصص گوش و حلق و بینی معاینه شود. طی بررسی بیمار لازم است با متخصص قلب، غدد و داخلی مشاوره انجام شود. متخصص گوش مسؤول پیگیری و درمان این افراد است.

علت وزوزگوش همراه با سرگیجه چیست؟

برخلاف بسیاری ازتخصص‌ها که پزشك از روش‌های آزمایشگاهی و پاراکلینیك کمك می‌گیرد، تشخیص در سرگیجه براساس شرح حال است. افراد باید علائم همراه با سرگیجه را به خاطر بسپارند و به پزشك بگویند. اینها به تشخیص بیماری کمك می‌کند. سرگیجه همراه با وزوزگوش و سرگیجه همراه با تهوع و استفراغ با استرس تشدید می‌شوند. صدای گوش همراه سرگیجه می‌تواند ناشی از بیماری هیدروپس آندولنف باشد. هیدروپس آندولنف مساوی با افزایش فشار گوش داخلی است. افراد مبتلا به این بیماری باید داروها را به طورمداوم استفاده کنند تا به نتیجه برسند. ما از سرگیجه نمی‌ترسیم بلکه از عوارض و عواقب آن می‌ترسیم.

یکی از عوارض آن از دست دادن شنوایی است که برگشت‌پذیر نیست. کاهش شنوایی از عوارض سرگیجه درمان نشدنی است. سرگیجه طی سه یا پنج یا حتی ده سال کنترل می‌شود. استرس باعث تشدید بیماری هیدروپس آندولنف می‌شود. باید این افراد از مصرف زیاد نمك و استرس خودداری کنند.

علت سرگیجه هنگام خم کردن سر و برداشتن چیزی از زمین چیست؟

اگر سرگیجه چند ثانیه‌ای باشد، در سنین بالا به مشکلات قلبی، عروقی، آمبولی تشکیل لخته خون مربوط می‌شود و در این افراد مشاوره قلب باید انجام شود. مشکلات گوش داخلی هم سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم می‌دهد که با انجام اقداماتی در مطب بدون مصرف دارو برطرف می‌شود. این اقدامات باعث می‌شوند ذرات ریز که درگوش روان و موجب سرگیجه شده‌اند، ته‌نشین شوند و بیمار خوب شود.

علت سرگیجه بعد از بیدار شدن از خواب چیست؟

ضربه به سر می‌تواند باعث این سرگیجه شود. این سرگیجه خوش خیم است و گاه با دارو و در اکثر موارد با مانور خوب می‌شود.

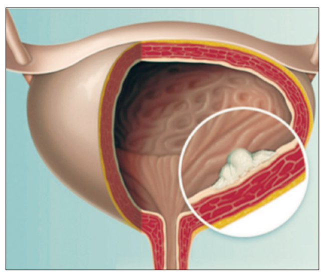
الو اورژانس

وقتی ادرار به رنگ خون می‌شود

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

تغییر رنگ ادرار همیشه به معنای وجود خون در ادرار نیست. گاهی مواد غذایی یا داروهای مورد استفاده موجب تغییر رنگ ادرار می‌شود. خونریزی‌های ادراری که در آزمایش ادرار تأیید می‌شود نیز علل متعدد دارد. مورد شایع خونریزی ادراری که معمولا با دردهای مبهم، افزایش و کاهش و انتشار در شکم و پهلوها همراه است، براثر سنگ‌های کلیه و مجاری ادراری ایجاد می‌شود. اما علت تغییر رنگ ادرار بیمارانی که با نگرانی به مراکز اورژانس بیمارستانی مراجعه می‌کنند، همیشه سنگ کلیه یا مواد مصرفی نیست. عفونت کلیه‌ها و مجاری ادراری می‌تواند موجب خونریزی ادراری شود که در بعضی مواقع فقط علامت این بیمار است، ولی در غالب اوقات عفونت‌های ادراری علائم دیگری نظیر تب، سوزش ادرار و... دارند. بدخیمی‌های کلیه‌ها و مجاری ادراری و مثانه همچنین بیماری‌های پروستات از دیگر علل خونریزی‌های ادراری است. در بیمارانی که دچار ضربه به شکم، پهلوها یا لگن شده‌اند، خونریزی ادراری می‌تواند علامت بسیار مهم و خطرناکی باشد و حاکی از آسیب کلیه‌ها و سیستم ادراری بیمار است.



در بعضی افراد به دنبال ورزش سنگین و فعالیت بدنی شدید ممکن است خونریزی ادراری اتفاق بیفتد که معمولا بی‌خطر و خودبرطرف‌شونده است.

خونریزی‌های ادراری می‌تواند به صورت میکروسکوپیك نیز اتفاق بیفتد به‌گونه‌ای که بیمار خود شکایتی از شواهد خونریزی در ادرار ندارد، ولی آزمایشگاه در نمونه ادرار بیمار، خون گزارش می‌کند. این نوع خونریزی ادراری نیز کم‌اهمیت نیست و علت ایجاد آن باید با اقدامات تشخیصی نظیر سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن و در نهایت در صورت عدم تشخیص علت اقدامات فراتر از معمول نظیر سیتوسکوپی و ... مشخص شود.

در صورتی که به‌تازگی متوجه تغییر رنگ ادرار شده‌اید پیش از هرگونه نگرانی از وضعیت جسمانی خود به چند وعده غذایی قبلی یا شروع داروی جدید فکر کنید و با پزشك خودتان در این زمینه مشورت کنید و با یك آزمایش ادرار از وجود خون در ادرار مطمئن شوید.

حل سودوکو ۳۲۶۹

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر 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 ۳۲۷۰

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