

پرهیز

سوسیس و کالباس
خطر دیابت را افزایش می‌دهد

محققان نسبت به مصرف گوشت قرمز هشدار دادند. محققان آمریکایی دریافتند، مصرف زیاد گوشت‌های فرآوری‌شده از جمله سوسیس و کالباس و به‌طور کلی فست‌فودها به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. براساس این تحقیقات، خوردن روزانه ۵۰ گرم گوشت قرمز فرآوری‌شده تا میزان ۵۱ درصد خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. همچنین مشخص شد این خطر با جایگزین کردن مغزها، گوشت‌سفید، لبنیات کم‌چرب و پروتئین‌های گیاهی از جمله حبوبات کاهش می‌یابد. این نتایج طی ۲۸ سال و با بررسی پرسشنامه‌هایی به دست آمده است که توسط بیش از ۲۰۴ هزار پرستار و متخصص بهداشت در آمریکا تکمیل شده‌اند. این تحقیق توسط محققان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد انجام شده و در مجله تغذیه آمریکا به چاپ رسیده است.



هشدار

سیگار، کلیه‌ها را از کار می‌اندازد

| دکتر رامین محمدی |

| فوق تخصص داخلی کلیه و فشارخون |

گرما و کاهش آب بدن از عوامل زمینه‌ساز بیماری‌های کلیوی است، از این رو باید نسبت به تأمین آب بدن دقت بیشتری داشته باشیم. با کمبود آب بدن، حالت فوق تغلیظ در ادرار افزایش یافته و درصد بزرگ شدن سنگ کلیه بیشتر می‌شود. در همین راستا انجمن بین‌المللی نفرولوژیست‌ها بر نوشیدن روزانه آب کافی توصیه دارد تا درصد ابتلا به عفونت‌ها و تشکیل سنگ کلیه در بدن کاهش یابد. مصرف دخانیات از جمله سیگار، از عواملی است که باعث از کار افتادن کلیه‌ها شده و سرعت پیشرفت نارسایی کلیه را افزایش می‌دهد. از این رو توجه به این موضوع



امری ضروری است و خانواده‌ها باید فرزندان خود را نسبت به آثار سوء این مواد آگاه کنند. با کاهش مصرف نمک و استفاده از رژیم غذایی سالم که باعث افزایش وزن نشده و ویتامین‌ها را برای بدن تأمین کند و در کنار آن انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب با فاکتورهای موثر در حفظ سلامت کلیه‌ها است. همچنین استفاده خودسرانه داروها، مصرف الکل و ارت نیز از دیگر موارد ابتلا به بیماری‌های کلیوی است. مردم باید نسبت به علائم هشداردهنده از جمله تورم بدن، کاهش حجم ادرار و اسهال غیر عادی توجه داشته باشند و به پزشک متخصص مراجعه کنند تا به لحاظ بیماری‌های کلیوی بررسی شوند و در صورت وجود هرگونه مشکلی قبل از این که شرایط سخت‌تری برای بیمار ایجاد شود، در مراحل اولیه رفع شود.

مطب

شایع‌ترین بیماری مردان

| دکتر حسن یاری | متخصص کلیه |

پس از سرطان ریه، پروستات شایع‌ترین بیماری در مردان به شمار می‌رود که در سال‌های گذشته بر شمار مبتلایان آن افزوده شده است. گسترش شهرنشینی، کم‌تحرکی، مصرف غذاهای پرچرب، استعمال دخانیات و تماس مستقیم با فلزات سنگین از علل شیوع بیماری‌ها به‌ویژه پروستات مردان است. علاوه بر آن وراثت نقش مهمی در ابتلای مردان به سرطان پروستات دارد. سابقه فامیلی و ابتلای افراد نزدیک خانواده مانند پدر، عمو... عامل مهمی در ابتلای مردان به سرطان پروستات است. سرطان پروستات مردان در سنین بالای ۵۰ سال با علائم و نشانه‌هایی بروز می‌کند که شناخت آن به شتاب بخشی و درمان‌های لازم کمک فراوانی می‌کند. تشخیص و درمان سرطان پروستات از روند پیشرفت آن به میزان قابل توجهی پیشگیری می‌کند؛ چرا که سرطان پروستات آهسته و تدریجی در فرد نمایان می‌شود که هر چه سن شیوع سرطان زودتر آغاز شود، پیشرفته و خطرناک‌تر است. درد ستون فقرات از علائم شایع بروز سرطان پروستات مردان به‌شمار می‌رود که این موضوع مهم اهمیت بسزایی در تشخیص و درمان‌های لازم دارد. همچنین متخصصان ارولوژیست آزمایش‌های سرطان پروستات را در مردان بالای ۵۰ سال امری مهم و ضروری می‌دانند که انجام آن به تشخیص و درمان‌های لازم کمک فراوانی می‌کند.



درباره مصرف خمیر دندان‌ها

اینجا تنوع طلب باشید

| شیدامر ترضوی | دندانپزشک |

از بیماری‌های لثة رنج می‌برند و مسواک‌زدن برایشان درنک است باید از خمیر دندان‌هایی که میزان حساسیت را کمی کند استفاده کنند. برای کودکان به دلیل این که خطر خوردن خمیر دندان وجود دارد، بهتر است خمیر دندان‌های مناسب برای کودکان استفاده شود؛ زیرا این خمیر دندان‌ها در صورت فلوراید کمتری دارد و در صورت بلعیدن خطری متوجه کودک نخواهد شد. علاوه بر خمیر دندان‌هایی که برای افراد حساسیاری وجود دارد و جرم روی دندان‌های این افراد را از بین می‌برد خمیر دندان‌هایی وجود دارد که جنبه دارویی دارند و حتماً با تجویز پزشک مصرف می‌شوند زیرا غلظت فلوراید در این نوع خمیر دندان‌ها ۵ تا ۱۰ برابر خمیر دندان‌های معمولی است. بهتر است، مصرف کنندگان نوع خمیر دندان‌ها را نیز مانند سایر آرایشی بهداشتی‌ها از چند گامی تغییر دهند. محاسن استفاده از خمیر دندان مناسب بیشتر از معایب آن است. متأسفانه ما ایرانی‌ها به‌خاطر فرهنگمان عادت داریم پس از مسواک‌زدن، دهان را با

نمک به‌هیچ‌عنوان نباید جایگزین خمیر دندان شود. خمیر دندان و مسواک به دلیل سادگی استفاده و مقرون به صرفه بودن، مهم‌ترین و در مواردی تنها سلاح تمیز کردن و رعایت بهداشت دهان و دندان محسوب می‌شود. ماده اصلی تشکیل دهنده خمیر دندان‌ها ساینده‌ها هستند و شاید برخی به دلیل وجود مواد ساینده خمیر دندان‌ها را مضر بدانند، اما در کنار ساینده‌ها مواد کامل بسیاری در خمیر دندان وجود دارد. در صورتی که ترکیبات و میزان مواد ساینده موجود در خمیر دندان از سوی کارخانه‌ها به اندازه استفاده شود، هیچ ضرری برای دندان‌ها نخواهد داشت و فقط به مسواک کمک می‌کند تا میکروب‌ها و باقیمانده مواد غذایی سطح و بین دندان‌ها از بین برود. وجود فلوراید برای دندان اهمیت دارد فلوراید ماده‌ای ضد پوسیدگی است و باعث بازسازی و ترمیم سطح مینای دندان می‌شود. علاوه بر آن به واسطه فلوراید سطوحی که پوسیدگی در آن شروع شده یا مستعد پوسیدگی هستند دوباره ترمیم می‌شوند. مواد دیگری

با پزشکان

آزمونی برای ارزیابی
عملکرد عضلات قلب و ریه

| حبیب‌مفخم | متخصص توانبخشی |

آزمونی به‌نام ۶ دقیقه پیاده‌روی، ملاکی برای ارزیابی عملکرد کلی عضلات قلب و ریه و تشخیص لزوم انجام پیوند ریه است.

برای ارزیابی عملکرد کلی عضلات قلب و ریه و تشخیص این مورد که آیا فرد در اولویت پیوند ریه قرار گیرد یا خیر از مونی با نام «۶ دقیقه پیاده‌روی» صورت می‌گیرد.

اساسی‌ترین موضوعی که برای کاندیدا کردن بیمار در پیوند ریه باید مورد توجه قرار گیرد، نتیجه از مونی «۶ دقیقه پیاده‌روی» است که نشان دهنده عملکرد کلی عضلات قلب و ریه بیمار است که براساس آن چنانچه فرد توانایی داشته باشد در ۶ دقیقه مسافت کافی بدون افت اکسیژن را طی کند در اولویت پیوند قرار خواهد گرفت.

براساس نتایج این آزمون، بسیاری از بیماران را که مجبور به قرار دادن نامشان در لیست پیوند بودیم می‌توان از اولویت انجام پیوند فوری خارج کرد تا فرصت کافی برای انجام پیوند ریه در زمان مناسب تر صورت گیرد.

همچنین یکی از ضرورت‌های سلامت بیمارانی که پیوند ریه انجام داده‌اند، ترخیص هرچه سریع‌تر این بیماران است تا دچار عفونت‌های بیمارستانی نشوند.

یکی از شرایط ترخیص بیمار پیوندی ریه از بیمارستان توانایی وی برای بالا رفتن از پله‌های یک طبقه است و یکی از روش‌های دستیابی به این توانایی انجام اقدامات توانبخشی ریوی است.



قلب و عروق

هل دادن، تعویض چرخ خودرو و برف
پارو کردن برای بیماران قلبی ممنوع

یک فوق تخصص قلب و عروق درباره انجام کار هل دادن، تعویض چرخ خودرو و برف پارو کردن به بیماران قلبی هشدار داد. منوچهر قارونی، فوق تخصص قلب و عروق در گفت‌وگو با فارس اظهار کرد: برخی اقدامات و ورزش‌های سنگین کار قلب را زیاد کرده و به قلب فشار می‌آورد و مانند این است که کسی دیوار را هل می‌دهد.

وی تصریح کرد: هل دادن و تعویض چرخ خودرو و همچنین برف پارو کردن در زمهر این اقدامات سنگین است که به قلب فشار می‌آورد بنابراین این گونه اقدامات برای افراد دارای مشکلات قلبی سم است.

قارونی با تأکید بر ضرورت خودداری افراد دارای مشکلات قلبی از این ۳ اقدام گفت: بیماران قلبی باید مراقب باشند که هیچ فشار اضافی به قلب خود وارد نکنند چرا که هر فشار اضافی آنان را در معرض سکته قرار می‌دهد.

این فوق تخصص قلب و عروق خاطر نشان کرد: بیماران قلبی باید به سمت انجام حرکات و اقداماتی بروند که باعث کشش عضلات آنها شود تا فشاری به قلبشان وارد نشود در حالی که اعمال فشار بر جسمی خاص یا بلند کردن وزنی زیاد در حالت نشسته و چمباتمه فشار زیادی به عضلات وارد نتیجه قلب وارد می‌کند.

وی تصریح کرد: در میان این ۳ کار یعنی هل دادن و تعویض چرخ خودرو و همچنین برف پارو کردن، برف پارو کردن به علت همزمانی سرما و کار سنگین از همه خطرناک‌تر است.

قارونی درباره مسافرت بیماران قلبی به مناطق سرد نیز گفت: افراد اگر خود را گرم نگاه دارند مسافرت مسأله مهمی نیست ولی اگر سابقه سکته قلبی دارند بهتر است پاهای خود را برای مدت طولانی به شکل آویزان نگاه‌نهند و هر چند دقیقه چند قدم راه بروند و دوباره سوار خودرو شوند.



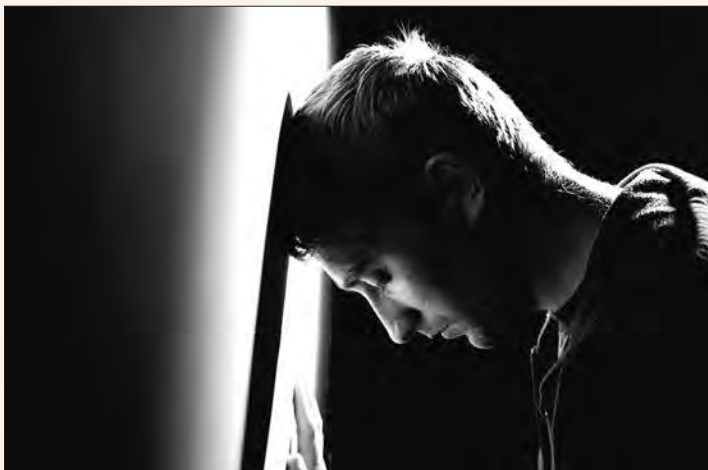
تابلوی سلامت

در بیک مقایسه میان کودکان با وزن مناسب با گروهی از کودکان چاق معلوم شد آتهایی که اضافه وزن دارند و چاق هستند، رضایت کمتری از کیفیت زندگی خود دارند و احتمال بروز تفکرات منفی و حتی اقدام به خودکشی در آنها بیشتر است.

روان

انتظار غیر واقعی از زندگی عامل افسردگی است

| شهرام ریاحی | روانشناس |



پذیرش زندگی معمولی و لذت بردن از آن، نشانه واقع‌بینی و سلامت روان است، لذت نبردن از زندگی معمولی، ناراضی‌تاری از زندگی کنونی و انتظار غیر واقعی داشتن مقدمه استرس و افسردگی است.

هر چند افراد برای پیشرفت نیاز به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی دارند اما گام اول این است که فرد از موقعیت و وضع خود رضایت داشته باشد.

درک موقعیت اکنون و پذیرش آن به انسان کمک می‌کند که بهتر پیشرفت کند و موفق شود.

کسی که از وضع خود راضی نیست چطور می‌تواند آینده‌ای روشن را برای خود متصور شود. عدم رضایت نه تنها مانع خودمراقبتی روانی می‌شود بلکه جزو آفت‌های مهم موفقیت است.

اگر فردی در ذهن خود، بین خود واقعی و خود ایده‌آلش فاصله زیادی ببیند دچار مشکل شده است؛ یعنی اهدافی را در نظر گرفته است که با توانایی‌ها و استعدادهاش همخوانی ندارد، این فرد فشار روانی و اضطراب زیادی را متحمل می‌شود و از خود و

تغذیه

رژیم غذایی مناسب برای گروه خونی B

| مهسانظری | کارشناس ارشد تغذیه |



گوشت‌های ماهی، لبنیات، روغن زیتون، دانه‌های غذایی (بادام و گردو) و حبوبات (لوبیای قرمز و سویا)، آرد برنج، سبزی نظیر چغندر، هویج، سیب‌زمینی، گل‌کلم، جعفری، کلم قرمز و سفید، بادمجان، موز، انگور، آناناس، آلو، توت، آدویه کاری، گل سرخ، مریم‌گلی و چای سبزی از خوراکی‌های سودمند برای گروه خونی B هستند.

خوراکی‌های مضر برای این گروه خونی گوشت‌هایی نظیر جوجه مرغ، کبک، ماهی دودی و میگو است. بستنی، روغن کانولا، روغن ذرت، روغن آفتابگردان، بادام هندی، پسته، بادام زمینی، تخمه کدو و آفتابگردان، بذر خشخاش، عدس، لوبیای سیاه، سبوس گندم، کورن فلکس، آرد جو، آرد گندم، جودا، زیتون، کنولوبوی، ذرت (بال)، تریچه، نارگیل، انار، ریواس، خرمالو، گوجه‌فرنگی، سس گوجه‌فرنگی، سنا، دارچین و فلفل سیاه از غذاهایی هستند که این گروه باید در مصرف آنها جانب احتیاط را رعایت کنند.

البته با دانستن سطح هر یک از خوراکی‌های فوق می‌توان از ضرر آنها کاست. به‌عنوان مثال بستنی زعفرانی خورده شود، پسته با آلبومو، شیر با عسل و این که می‌توان با ترکیبی از این مواد از فواید هر گروه از مواد غذایی بهره‌مند شد.

شخصیت و خصوصیات رفتاری این گروه خونی B از نظر طبع با طبع ملایم مطابقت دارد. ویژگی دارندگان این گروه خونی اعطاف‌پذیری و سازشکاری، خلاقیت، ثبات روانی مناسب و صلح‌طلبی است؛ بین جسم و روح آنان هماهنگی خاصی وجود دارد ولی تمایل به چاق شدن دارند.

گروه خونی B از بسیاری جهات شبیه گروه خونی O است. رژیم غذایی این گروه قلمرویی از حیوانات (گوشت) و سبزی، لبنیات و غذای دریایی است. این گروه بیشترین مستعد بیماری‌هایی مثل MS ضعیف‌وزن هستند.

این افراد در حالات بیمارگونه به علت افت قندخون دچار تمایل شدید به شیرینی جات و تجمع مایع در بدن (ادم) هستند، بنابراین پرهیز از خوردن مایعات و آب در این گروه بسیار مفید است. بسیاری از این گروه تمایل به ناخنک زدن و خرده‌خواری دارند. این گروه خونی باید از خوردن مایعات زیاد، عدس، ذرت، بادام زمینی، گوجه‌فرنگی و جوجه کباب پرهیز کنند.

زنجبیل، نعناع فلفلی و جنسینگ برای آنها مفید است. شیرین‌بیان خاصیت ضد ویروس و تنظیم‌کننده قندخون دارد و از اشتهای کاذب و ورم معده جلوگیری می‌کند.