

افراد دیابتی که به بیماری کرونا مبتلا شده اند جز گروه‌های پرریسک برای روزه داری محسوب می‌شوند و حتی اگر بیماری دیابت کنترل شده باشد، باید از بهبود کامل علایم بالینی خود مطمئن شوند و اگر هرگونه تنگی نفس، ضعف بدنی در خود مشاهده کردند از گرفتن روزه اجتناب کنند

مدیر برنامه کشوری دیابت مطرح کرد:

روزه داری بیماران دیابتی در دوران کرونا

♦ گروه سلامت //

دیابت از جمله بیماری‌هایی است که بسته به میزان شدت و همچنین نوع آن، توصیه‌های متفاوتی برای روزه داری خواهد داشت.

علیرضا مهدوی مدیر برنامه کشوری دیابت در گفت و گو با صدا و سیما درباره شرایط روزه داری بیماران دیابتی در دوران شیوع کرونا گفت:برای مثال افراد مبتلا به دیابت که دارو دریافت می‌کنند، با توجه به شدت بیماری و با مشورت پزشک ممکن است مجاز به روزه داری باشند.

وی افزود: به طور کلی افراد مبتلا به دیابت که قند بالا داشته و بیماری تحت کنترل مطلوب نبوده، دیابتی‌های مبتلا به عفونت، افراد مبتلا به دیابت با فشار خون بالا، افرادی که در طول روز به دفعات دچار هایپوگلیسمی (افت قند خون) می‌شوند، خانم‌های باردار و شیرده مبتلا به دیابت و افراد سالمند باید از گرفتن روزه خودداری کنند.بیمارانی که قند ناشتای ۲۵۰ یا بالاتر دارند تا زمانی که به کنترل مطلوب دست پیدا نکنند، نباید روزه بگیرند.همانطور که در بالا گفته شد درباره تعیین وضعیت افراد مبتلا به دیابت و امکان روزه داری برای آن‌ها باید چند شاخص را بررسی کرد که سن یکی از مهمترین این شاخص هاست.

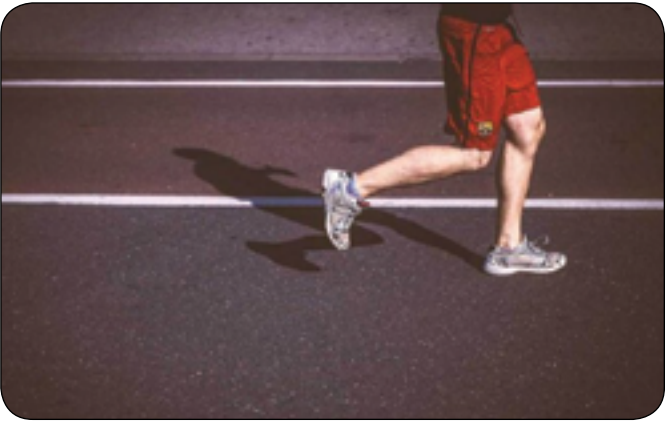
بر اساس این شاخص گرفتن روزه برای افراد دیابتی بالای ۶۵ سال صلاح نیست و توصیه نمی‌شود. درباره دیابتی‌های زیر ۶۵ سال اگر قند خون این افراد با انسولین کنترل می‌شود، معمولاً روزه داری باعث افت شدید قند آن‌ها

♦ گروه سلامت //

نتایج یک بررسی نشان می دهد بیماران قلبی باید برای پیشگیری از حمله قلبی و سکنه مغزی تمرینات هوازی بیشتری انجام دهند.

به گزارش ایسنا، در حالیکه افراد سالم برای پیشگیری از سکنه قلبی و مغزی و افزایش طول عمر باید سطح فعالیت‌های فیزیکی هوازی خود را حفظ کنند، افرادی هم که دچار فاکتورهای خطرزا همچون بالا بودن سطح فشار خون، کلسترول بالا و دیابت هستند، ضرورت دارد تا فعال تر باشند. نتایج یک بررسی جامع نشان می دهد افزایش سطح فعالیت فیزیکی در افرادی با میزان فشار خون و کلسترول بالا و دیابت با کاهش احتمال بروز سکنه قلبی و مرگ و میر همراه است.گروهی از محققان هلندی اظهار داشتند: نتایج بررسی های گذشته نشان داده بهبود فعالیت‌های فیزیکی برای سلامتی مفید است. هرچند بررسی های پیشین در مورد عموم مردم است. اما در این بررسی جدید این موضوع مورد مطالعه قرار گرفت که آیا در افرادی با فاکتورهای خطرزا از قبیل فشار

خون بالا، کلسترول بالا و دیابت اتریخشی مشابهی وجود دارد.در این بررسی ۸۸ هزار و ۳۲۰ نفر شرکت داشتند. شرکت کنندگان تحت معاینات فیزیکی قرار گرفته و به پرسش هایی در مورد سابقه پزشکی و سبک زندگی از جمله عادت به ورزش کردن پاسخ دادند. این پرسش ها تقریباً هر چهار سال یکبار تکرار شد. شرکت کنندگان در این مطالعه براساس سطح فعالیت فیزیکی خود در شروع آزمایشات و هر



چهار سال یکبار در پنج گروه تقسیم بندی شدند. حدود ۱۸ هزار و ۵۰۲ نفر (۲۱ درصد) از این افراد در شروع مطالعه دچار فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت ابودند. همچنین میانگین سنی آنان ۵۵ سال بود.محققان با در نظر گرفتن فاکتورهایی همچون سن، جنسیت و میزان فعالیت بدنی دریافتند: افرادی که در میزان فعالیت بدنی شان بهبود قابل توجه یا متوسطی داشته اند در مقایسه

آیا می‌توانیم «جنسیت» فرزند را انتخاب کنیم؟

♦ گروه سلامت //

استاد بیماری‌های زنان و زایمان گفت: اقداماتی برای پسریا دختر دار شدن هیچ پایه علمی ندارد و هیچ عاملی جزء تقدیر الهی تعیین کننده جنسیت نیست.

فاطمه السادات موسوی استاد بیماری‌های زنان و زایمان درپاسخ به این پرسش که «آیا امکان تعیین پسریا دختر دارشدن در مادر بار دار وجود دارد؟»، بیان داشت: پسر یا دختر شدن جنین کاملاً وابسته به تقدیر الهی است و بشر هیچ نقشی در آن ندارد؛ حتی تغذیه نیز بی تاثیر است.وی ادامه داد: این کارهایی که انجام می‌دهند بی تاثیر است؛ چراکه ۵۰ درصد شانس دختری یا پسر شدن وجود دارد. اما اقداماتی برای پسریا دختر دار شدن هیچ پایه علمی ندارد و هیچ عاملی جزء تقدیر الهی

چگونه در دوران کرونا تغذیه سالم داشته باشیم

تغذیه سالم داشتن در دوران کرونا چه راهکارهایی دارد؟متخصص تغذیه گفت: مراقبت‌های تغذیه‌ای جهت کاهش احتمال ابتلا به ویروس کرونا یا کاهش عوارض ناشی از آن، در جریان ابتلا به این ویروس و دوران نقاهت، ضروری هستند.خدیجه رحمانی اظهار داشت: همه‌گیری کرونا موجب بروز تغییراتی در شیوه زندگی همه جوامع شده است. چاقی و اضافه وزن از جمله عوامل خطرناکی هستند که سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کنند. رحمانی افزود: مراقبت‌های تغذیه‌ای برای کاهش احتمال ابتلا به ویروس کرونا یا کاهش عوارض ناشی از آن، در جریان ابتلا به این ویروس و دوران نقاهت ضروری است. او گفت: افراد باید برنامه غذایی خوبی را برای خود در نظر بگیرند. بهتر است از میوه و سبزی بیشتر استفاده شود، زیرا ریزمغذی‌های بیشتری دارند. رحمانی بیان کرد: این مواد مغذی در میوه‌های رنگی بیشتر دیده می‌شود، یعنی هر میزان رنگی‌تر باشند، ارزش غذایی بیشتری خواهند داشت. در این دوران بهتر است از نان و غلات نیز کمتر استفاده شود. او تصریح کرد: میزان روغن مصرفی خود را کم کنید و تا جایی که امکان دارد حیویات را در برنامه غذایی خود جای دهید.

ضعف بدنی، سرفه و سایر مشکلات گذشته

باشد فرد با مشورت پزشک و در نظر گرفتن موارد گفته شده می‌تواند روزه بگیرد، در غیر اینصورت ممکن است خطرات زیادی برای فرد به همراه داشته باشد.اگر فرد مبتلا به دیابت اقدام به روزه داری در ماه رمضان کند توجه به این نکته همواره ضروری است که افزایش دریافت مواد غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات و به طور کلی پرخوری در افراد دیابتی، منجر به افزایش قند خون و افزایش وزن خواهد شد بنابراین بیماران دیابتی در طول روزهای ماه رمضان مانند روزهای معمولی باید از دریافت کالری بیش از حد و همچنین مواد غذایی حاوی کربوهیدرات ساده مانند قند و شکر بپرهیزند.در پایان اینکه متخصصان توصیه می‌کنند که افراد دیابتی باید در طول ساعات روزه داری حتماً قند خون خود را کنترل کنند و در صورت احساس هرگونه علائم ناشی از کاهش و یا افزایش شدید قند خون باید روزه خود را باز کنند همچنین چنانچه افراد برای صرف وعده سحر بیدار نشدند بهتر است از روزه گرفتن در آن روز منصرف شوند، زیرا احتمال پایین افتادن قند خون و عوارض دیگر بسیار افزایش می‌یابد. بیماران دیابتی که به نحوی دچار عوارض مزمن دیابت بر کلیه‌ها، چشم، قلب و... شده اند، هر چند ممکن است با روزه گرفتن دچار مشکل حادی نشوند، ولی برای پیشگیری از پیشرفت عوارض مزمن بهتر است روزه نگیرند و یا با پزشک متخصص مشورت کنند.

فوائد تمرینات هوازی برای بیماران قلبی

با افرادی که سطح فعالیت خود را تغییر نداده بودند حدود ۳۰ درصد کمتر احتمال دارد به بیماری قلبی عروقی مبتلا شده یا فوت کنند. همچنین ۷۹ درصد دیگر شرکت کنندگان در زمان آغاز مطالعه دچار فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت نبودند. میانگین سنی آنان ۴۳ سال بوده است. محققان با در نظر گرفتن فاکتورهایی همچون سن، جنسیت و میزان فعالیت بدنی دریافتند: افرادی که میزان فعالیت بدنی آنان به میزان زیادی کاهش داشته است در مقایسه با افرادی که سطح فعالیت خود را تغییر نداده بودند حدود ۴۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهایی قلبی عروقی بوده یا فوت شده اند.

محققان اظهار داشتند: نتایج این بررسی حاکی از آن است افراد سالم برای پیشگیری از سکنه قلبی و مغزی و افزایش طول عمر باید سطح فعالیت‌های فیزیکی هوازی را حفظ کنند و افرادی که دچار فاکتورهای خطرزا همچون بالا بودن سطح فشار خون، کلسترول بالا و دیابت هستند نیز ضرورت دارد تا بیشتر فعال باشند.

خرید ۱۳ میلیون یورو دارو برای بیماران سرطانی

مردم کاهش یابد.مدیرکل روابط عمومی و ارتباطات مردمی جمعیت هلال احمر گفت: ۱۳ میلیون یورو را به درخواست سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت، صرف خرید داروهای بیماران سرطانی کردیم.وی به واردات ۴۰۰ هزار دوز واکسن کرونا از چین در هفته گذشته اشاره کرد و گفت: بعد از رایزنی رئیس جمعیت هلال احمر با مسئولین صلیب سرخ و همتای چینی شاهد ورود اولین محموله واکسن کرونا به کشور بودیم، ضمن اینکه بعد از ماه‌ها رایزنی با مسئولین سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت، بالاخره مجوز واردات واکسن کرونا در تاریخ ۱۴ فروردین ۱۴۰۰ صادر شد و بلافاصله سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر شروع به رایزنی جهت واردات واکسن کردند که نتایج آن در هفته های آتی اعلام خواهد شد.



رفع تشنگی با مصرف گیاه خرفه در ماه مبارک رمضان



♦ گروه سلامت //

رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی گفت: مصرف خرفه ، خشکی، گرمی و حرارت بدن را فرو نشانده و توصیه می شود که از شربت حاوی تخم خرفه Portulaca oleracea یا

سبزی خرفه در وعده افطار و سحر جهت رفع تشنگی و خواص بی نظیر آن استفاده شود.به گزارش ایسنا، دکتر رضا غفارزادگان عنوان کرد: خرفه به عنوان غذای برتر آینده معرفی می شود، چرا که دارای بسیاری از ترکیبات مغذی و غنی از آنتی اکسیدان و اسید های چرب می باشد. از آنجا که حدود ۷۰ درصد از بدن ما را آب تشکیل می دهد، اهمیت آن را نمی توان نادیده گرفت. کمبود آب بدن مهمترین عاملی است که می تواند برای روزه داران باعث مشکلات زیادی از جمله خستگی، سرگیجه ، سردرد و عدم تمرکز شود.رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی درخصوص خواص این گیاه اظهار کرد: مصرف خرفه ، خشکی، گرمی و حرارت بدن را فرو نشانده در برطرف شدن و تسکین دردهای ناشی از حرارت و گرمی بدن و درمان اختلالات و التهابات مجاری ادراری موثر است و برای رفع و پیشگیری از تشنگی در ماه مبارک رمضان بسیار مفید بوده و توصیه می شود که از شربت حاوی تخم خرفه یا سبزی خرفه در وعده افطار و سحر جهت رفع تشنگی و خواص بین نظیر آن استفاده شود.وی افزود: بررسی‌ها نشان می دهد در مناطقی که این گیاه مصرف می شود شیوع پایین سرطان و بیماری قلبی گزارش شده است که احتمالاً به علت وجود اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در خرفه است. مواد موثره این گیاه شامل اگزالیک اسید، کینامیک اسید، کافئیک اسید، مالتیک اسید، اسید سیتریک، کومارین ها، فلاونوئیدها، آلانین، تانن، آلفا لینولئیک اسید و گلیکوکوزنیدهای مونوتروپینی می باشد و مشخص شده که آلکالوئیدها از جمله مهم ترین مواد شیمیایی این گیاه می باشد. غفارزادگان بیان کرد: خرفه منبع غنی از آنتی اکسیدانهایی مانند ویتامین C، E، B۲، A، B1، بتا کاروتن و سیاراسید آمینه های ضروری است. همچنین این گیاه منبع غنی از مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، فسفر، مس و پتاسیم می باشد.

اختلالات گفتاری کودکان را از بدو تولد جدی بگیرید

♦ گروه سلامت //

عضو هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، گفت: یکی از اختلالات دوران رشد و تکامل کودکان، اختلالات در تولید صداها است که به دلایل مختلف ایجاد می‌شود. طلیعه ظریفیان، در آستانه روز ملی گفتاردرمانی افزود: اگر نوزادی در مکیدن شیر و صداسازی دوره نوزادی مشکل داشته و یا خیلی پرسروصدا باشد، باید در همین دوره نوزادی تحت مراقبت و مداخلات گفتاردرمانگر قرار بگیرد.وی با تاکید بر اینکه مداخلات زودهنگام و در بدو تولد، بیشترین کمک را به رفع مشکلات بلع و صداسازی نوزاد می‌کند، افزود: یکی از اختلالات در دوران رشد و تکامل کودکان، اختلالات در تولید صداهاست که به دلایل مختلف ایجاد می‌شود. عضو هیأت علمی گروه گفتاردرمانی دانشگاه، مشکلات زبان در دوران کودکی را نیز به دو گروه «درکی» و «بیانی» تقسیم کرد و گفت: کودکانی که متوجه مسائل پیرامون خود هستند ولی نمی‌توانند بیان و گفتار داشته باشند، در گروه افراد با مشکلات بیانی قرار می‌گیرند و کودکانی که والدین احساس می‌کنند که چیزی را متوجه نمی‌شوند و با درخواست‌های پیچیده‌تر، مشکلات زبانی آنان بیشتر می‌شود، در گروه افراد با مشکلات زبان درکی قرار می‌گیرند که در هر دو صورت، باید به متخصصان گفتاردرمانی ارجاع داده شوند. وی علل مختلفی را برای این مشکلات متصور شد و افزود: آسیب‌های شنوایی، بیماری اوتیسم، و ضعف در حافظه، از جمله علل مشکلات زبان درکی هستند که با مداخلات و مراقبت‌های گفتاردرمانگران، این مشکلات بهبود می‌یابند. ظریفیان در عین حال به والدین کودکان دچار اختلالات گفتار و زبان توصیه کرد که برای مراجعه به گفتاردرمانگران جهت مراقبت از فرزندانشان، حتماً از متخصصان گفتاردرمانی که دارای کارت و شماره نظام خدمات گفتاردرمانی هستند، استفاده کنند، تا در کار با کودک، از روش‌های استاندارد و صحیح تخصصی این حوزه استفاده شود.

تاثیر وزن زنان در

افزایش خطر سقط مکرر جنین

♦ گروه سلامت //

یک مطالعه جدید نشان داده است که زنان کم وزن و دارای اضافه وزن در معرض خطر بیشتر سقط مکرر قرار دارند. به گزارش ساینس دیلی، یک تیم تحقیقاتی به سرپرستی دانشگاه ساوتهمپتون انگلستان ارتباط بین سبک زندگی زنان و خطر سقط جنین مکرر را ارزیابی کرد. سقط جنین شایع ترین عارضه در اوایل بارداری است که ۱۵ تا ۲۰٪ از کل بارداری‌ها را درگیر می‌کند. از دست دادن مکرر بارداری یک بیماری پیچیده است و اگرچه اغلب به عوامل پزشکی و تأثیرات زیادی در سبک زندگی نسبت داده می‌شود، اما در حدود ۵۰٪ موارد علت آن «غیر قابل توضیح» هستند. نتایج این مطالعه نشان داد که سقط‌های مکرر در مادران کم وزن (دارای شاخص توده بدنی کمتر از ۱۸.۵)، اضافه وزن (BMI بین ۲۵ تا ۳۰) و چاقی (BMI بالای ۳۰) وجود دارد. دکتر «بانی نگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما شامل بررسی شانزده تحقیق بوده که نشان می‌دهد کمبود وزن یا اضافه وزن به طور قابل توجهی خطر دو سقط جنین متوالی را افزایش می‌دهد. برای افراد دارای شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ و ۳۰، خطر سقط به ترتیب ۲۰ و ۷۰ درصد افزایش می‌یابد.»