

موفقیت درمان دیابت افراد سیگاری کمتر است

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: احتمال بروز دیابت در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از سایر افراد است. به گزارش خبرگزاری مهر، غلامرضا حیدری افزود: تاکنون ۱۰ مطب فعال در زمینه کنترل دیابت، آموزش های لازم را کسب کرده اند و به ارائه خدمت به مراجعان می پردازند. وی تاکید کرد: براساس دستورالعمل جدید معتبر علمی برای درمان دیابت در افراد سیگاری، باید ترک مصرف دخانیات همزمان با درمان دیابت آغاز شود. حیدری از عوارض دیابت به مشکلات شبکیه چشم، بیماری های کلیوی و بیماری های عصبی عضلانی اشاره کرد و یادآور شد: در صورت درمان دیابت در افراد سیگاری جلوگیری از بروز این عوارض با درصد بیشتری صورت می گیرد. وی با اشاره به نتایج مطالعات صورت گرفته گفت: براساس این تحقیقات قطع مصرف دخانیات در افراد دیابتی به کنترل و درمان موفق تر دیابت کمک می کند. بنابراین باید در بیماران دیابتی سیگاری این امر جدی تلقی شود. به گفته حیدری، مطالعات نشان داده است در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد احتمال بروز دیابت بالاتر است و درمان این افراد نیز طولانی تر و با موفقیت کمتر انجام می شود.



علائم وحشت آوری که همیشه زنگ خطر بیماری های کشنده نیستند

از درد قفسه سینه تا فراموشی

♦ ورزش دست ها

اگر دستان شما می لرزد، نمی توانید این علامت را به طور قطع به بیماری پارکینسون ربط دهید. پارکینسون اغلب فقط در یک طرف بدن شروع می شود و با حرکت آهسته و دشوار و از دست دادن هماهنگی در بدن همراه است، اما لرزش دست ها می تواند ناشی از کاهش قند خون یا مشکل تیروئید باشد که نگران کننده، اما از نوع خوش خیم است. پرهیز از مواد خوراکی حاوی کافئین یا مصرف داروهای مسدود کننده گیرنده آدرنژیک بتا که توسط پزشک تجویز می شود، می تواند لرزش دست ها را متوقف کند.

♦ فراموشی

را فراموش می کنند. مراقب این علائم فراموشی باشید که می تواند بیماری هشدار برای ابتلا به آلزایمر باشد.

♦ زوائد پوستی

همیشه رشد پوست نشانه سرطان نیست. زوائد پوستی زبانه هایی از جنس پوست هستند که عموماً در اطراف گردن، قفسه سینه، زیر بغل و چشم جمع می شوند. بر خلاف خال های مشکوک، زوائد پوست کاملاً بی ضرر و خوش خیم هستند. اگر آن ها مدت ها تغییر نکرده اند، می توانید آن ها را تنها بگذارید. اما از طرفی هم می توانید به متخصص پوست مراجعه کنید تا در صورت



♦ گروه سلامت //

بسیاری از علائم در هنگام بروز می تواند به نشانه های بیماری های کشنده شبیه باشد که این امر برای فرد نگران کننده خواهد بود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، گاهی علائمی که در فرد بروز می کند، بسیار شبیه به نشانه های یک بیماری کشنده است، از این رو فرد و اطرافیان او در دفعات اولیه بروز این علائم و قبل از تشخیص پزشک، از آنها بسیار مضطرب و نگران می شوند. غافل از این که، این علائم در بین چندین اختلال به صورت مشترک و با تفاوت های ظریف دیده می شوند.

♦ درد قفسه سینه

آلبرت آن، استاد بالینی پزشکی داخلی در مرکز دانشگاهی NYU Langone Health می گوید: وقتی فردی از درد قفسه سینه می گوید صرف نظر از هر سنی که داشته باشد، اولین چیزی که به ذهن خطور می کند، احتمال حمله قلبی است.

او می گوید: اما برای افراد جوان تر که عوامل خطر ساز قلبی مانند دیابت را ندارند، این علامت احتمالاً چندان خطرناک نیست. به گفته وی، بیشتر اوقات درد قفسه سینه در بزرگسالان جوان مربوط به استرس یا اضطراب است، همچنین ممکن است هنگام ورزش عضلات قفسه سینه را منقبض کنید که این کار هم موجب درد در قفسه سینه می شود. هر دردی نشان دهنده

مشکل قلبی حاد نیست با این حال اگر دچار درد ناگهانی در قفسه سینه شده اید، به خصوص اگر این درد به خودی خود از بین نرود با پزشک خود مشورت کنید.

♦ تپش قلب

تپش قلب مانند احساس درد در قفسه سینه، لزوماً علامت مشکلات قلبی نیست. دکتر Ahn می گوید: محرک های مختلفی از استرس و کم آبی بدن گرفته تا کمبود خواب و کافئین زیاد، در ایجاد تپش قلب موثر هستند.

او می گوید: به نظر می رسد پرهیز از مکمل های قهوه که اغلب حاوی مواد محرک هستند و همچنین کاهش استرس برای به حالت طبیعی برگرداندن ضربان قلب کافی باشد، اما اگر تپش قلب با درد قفسه سینه یا تنگی نفس همراه باشد، لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

♦ شنیدن صدای زنگ در گوش

این صدای زنگ زدن آزار دهنده در گوش، ممکن است نشانه ای طبیعی از پیری باشد. هنگامی که دیواره شریان سخت می شود یا فشار خون بالا می رود، سرعت جریان خون تغییر می کند و سرو صدایی ایجاد می کند که فقط شما می توانید آن ها را بشنوید. بیشتر اوقات، برای ایجاد این صدا جای نگرانی نیست، اما باید باز هم آن را بررسی کنید. این بیماری معمولاً جدی نیست، اما می تواند نشانه از دست دادن عملکرد طبیعی یا آسیب دیدگی گوش میانی باشد.

تپش قلب مانند احساس درد در قفسه

سینه، لزوماً علامت مشکلات قلبی نیست.

محرک های مختلفی از استرس و

کم آبی بدن گرفته تا کمبود خواب

و کافئین زیاد، در ایجاد تپش قلب

موثر هستند



رنگ غیرعادی ادرار و نشانه های مشکلات

سلامت بدن

♦ گروه سلامت //

به گفته محققان، اکثر اوقات رنگ ادرار باید زرد کم رنگ باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، اگرچه غذا یا دارو می توانند موجب تغییر رنگ ادرار شوند، اما در صورت غیرعادی بودن رنگ ادرار حتماً باید به پزشک مراجعه نمود.

محققان دانشکده پزشکی هاروارد به برخی علل تغییر در رنگ ادرار اشاره می کنند:

- زرد بسیار تیره معمولاً نشانه کم آبی بدن و عدم مصرف آب کافی است.
- رنگ قرمز نشانه وجود مشکلی در سیستم مجاری ادرار است.
- ادرار قهوه ای یا سیاه نشانه بروز مشکل در کبد است.
- رنگ نارنجی غالباً نتیجه مصرف برخی داروها است.
- رنگ سفید-شیری ادرار می تواند علامت عفونت مجاری ادرار باشد.
- رنگ های آبی و سبز معمولاً نتیجه رنگ های مصرفی برای آزمایش های تشخیصی هستند. - ادرار بنفش زمانی است که فرد دارای سوند ادرار باشد.

خواب عمیق موجب دفع مواد سمی مغز می شود

♦ گروه سلامت //

مطالعه جدید نشان می دهد مراحل مختلف خواب به مغز فرصت می دهد تا خودش را از مواد سمی احتمالی پاکسازی نماید.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دریافته اند در طول خواب عمیق، به نظر می رسد فعالیت موج آهسته سلول های عصبی، فضایی را برای مایع مغزی نخاعی ایجاد می کند تا به شکل هماهنگ به داخل مغز وارد و خارج شوند؛ فرآیندی که تصور می شود موجب پاکسازی ضایعات متابولیکی می شود. «لورا لونیس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بوستون آمریکا، عنوان می کند: «این ضایعات شامل بتآامیلوئید است؛ پروتئینی که به شکل غیرعادی در مغز افراد مبتلا به زوال عقل انباشت می شود.» وی تاکید می کند که هنوز اثبات نشده است که خواب عمیق به پیشگیری از زوال عقل یا سایر بیماری ها کمک می کند. به گفته وی، «هدف نهایی این تحقیق این است که دریابیم چرا کیفیت بد خواب با ریسک بالاتر انواع مشکلات مرمن نظیر زوال عقل، بیماری قلبی و افسردگی، مرتبط است.» محققان می دانند که مایع مغزی نخاعی به پاکسازی ضایعات متابولیکی از مغز کمک می کند. همچنین می دانند که این فرایند در طول خواب تقویت می شود.

اما دلایل این موضوع هنوز نامعلوم باقی مانده است.

محققان با بررسی ۱۱ فرد سالم در طول خواب و انجام اسکن MRI برای کنترل جریان مایع در مغز و ارزیابی فعالیت الکتریکی سلول های مغز دریافته اند خواب عمیق به تقویت مغز کمک کرده و به مغز اجازه می دهد تا از ضایعات روزانه رهایی یابد و این خانه تکانی روزانه به تقویت عملکرد مغز کمک می کند.

خوردنی هایی که در هوای سرد، بدنتان را گرم نگه می دارند

♦ گروه سلامت //

غذاهایی که هضم آن ها بیشتر طول می کشد، می توانند به افزایش دمای بدن در روزهای سردتر کمک کنند.

غذایی که می خورید بر روی بدن شما تأثیر می گذارد. هنگامی که درجه حرارت محیط در فصل سرما کاهش می یابد، مصرف برخی مواد غذایی می تواند به افزایش درجه حرارت بدن کمک کند تا احساس گرما کنید. در ادامه به معرفی چند خوردنی مغذی که می توانند در روزهای سرد پیش رو به شما کمک کنند، می پردازیم. **ترموز و حرارت بدن** : به طور کلی، غذاهایی که هضم آن ها بیشتر طول می کشد، می توانند به افزایش دمای بدن کمک کنند و شما را گرم تر کنند. اصطلاح پزشکی برای این فرایند ترموزناست که فرآیند تولید گرما در بدن ناشی از سوخت و ساز مواد غذایی است؛ بنابراین در فصول سرد سال به دنبال غذایی باشید که دارای چربی های سالم، پروتئین ها و کربوهیدرات های سالم باشد. بسیاری از این غذاها پیچیده هستند و زمان بیشتری برای هضم شدن نیاز دارند.

موز بخورید: موز دارای ویتامین B و منیزیم زیادی است که برای عملکرد صحیح غده های تیروئید و آدرنال شما مهم است. این غده به تنظیم دمای بدن کمک می کند. موز همچنین می تواند روحیه شما را تقویت کرده و حافظه شما را بهبود بخشد.

چای زنجبیل بنوشید: چای زنجبیل داغ می تواند شما را در یک روز سرد، کاملاً گرم نگه دارد. زنجبیل برای سلامتی سیستم گوارشی مفید است و می تواند تولید گرما در بدن را تحریک کند، به این معنی که بدن شما را از داخل به بیرون گرم می کند. گرم نگه داشتن تنها یکی از بسیاری از مزایای سلامتی نوشیدن چای زنجبیل است.

جو بخورید: روز خود را با یک صبحانه از نان جو گرم یا انواع فرنی شروع کنید. جو دوسر منبع بسیار خوبی از غلات کامل و فیبر است. فیبر می تواند کلسترول شما را بهبود بخشد و در شما احساس سیری ایجاد کند.

قهوه بنوشید: یکی از فواید نوشیدن قهوه به دلیل کافئین آن است. کافئین سوخت و ساز بدن شما را افزایش می دهد و می تواند دمای بدن شما را بالا ببرد.

گوشت قرمز بخورید: گوشت قرمز مانند گوشت گاو و گوسفند منبع خوبی از آهن است. آهن یک ماده معدنی مهم برای کمک به حمل اکسیژن در بدن است. افرادی که آهن کمی دارند ممکن است در دست و پای احساس سرما کنند و یا به راحتی دچار خستگی شوند. خوردن گوشت قرمز همچنین می تواند ویتامین B۱۲ را تأمین کند که به داشتن اعصاب سالم و یک سیستم ایمنی قوی کمک می کند.

سیب زمینی شیرین بخورید: سیب زمینی شیرین و سایر سرسبزجات ریشه ای برای فرآیند هضم به انرژی بیشتری احتیاج دارند و این باعث افزایش دمای بدن می شود. این سرسبزجات سرشار از ویتامین A، ویتامین C و بتااسیم هستند. تحقیقات نشان می دهد سیب زمینی شیرین برای سلامتی چشم مفید است. **آب بنوشید:** یک روش ساده برای کمک به بدن شما در پاییز و زمستان، نوشیدن آب است. آب بدن شما را در بهترین حالت ممکن نگه می دارد و به تنظیم دمای داخلی شما کمک می کند. کم آبی باعث کاهش دمای بدن (هیپوترمی) می شود.



اذیت و آزار شما، آن ها را به روش درست حذف کنند.

♦ مشاهده ذرات شناور سیاه

ممکن است به طور ناگهانی متوجه ذرات شناورهای سیاه در مسیر بینایی خود شوید، اما این بدان معنا نیست که شما در معرض ابتلا به بیماری های حاد بینایی هستید. مشاهده این ذرات بیش از هر چیز وابسته به سن هستند و اگر جستجو کنید خواهید دید که اکثر مردم در سنین بالاتر آن ها را می بینند. اما چنانچه بیش از حد معمول آن ها را دیدید، با چشم پزشک خود صحبت کنید. گزینه های درمانی معمولی برای این مشکل وجود دارد.

هرچه پیرتر می شوید، بیشتر از شروع علائمی که نشانه زوال عقل است، می ترسید. این علائم ممکن است هنگام فراموش کردن یک نام یا از یاد بردن مکانی که کلیدهای خود در آن جا را رها کرده اید، بروز کند. اما این فراموشی که با افزایش سن بیشتر به آن توجه می شود، امری کاملاً طبیعی است و حتی افراد جوان تر هم گاهی اوقات هنگام استرس ممکن است آن را تجربه کنند.

دکتر Ahn می گوید: در مواردی علائم فراموشی نگران کننده است که افراد می توانند راندگی کنند، اما ناگهان فراموش می کنند مسیر رفتن به خانه از چه راهی است یا برای چه هدفی از خانه خارج شدند و یا هنگامی که کاملاً چهره ها

اصلاح سبک زندگی راهی برای کاهش عارضه قلبی

سکته قلبی عبارت است: از انهدام و مرگ سلولی دائم و غیر قابل برگشت در بخشی از عضله قلب است که به دلیل از بین رفتن جریان خون

و وقوع یک ایسکمی (کاهش جریان خون) شدید در قسمتی از قلب روی می دهد



قارونی در ادامه در خصوص استفاده از تلفن همراه و اهمیت گروه های خونی در بروز این عارضه عنوان کرد: استفاده از تلفن همراه با بروز سکته قلبی ارتباطی ندارند؛ اما استرس و هیجان نیز عواملی هستند که باعث بروز سکته قلبی می شوند؛ همچنین افرادی که گروه خونی A را دارا هستند بیشتر از بقیه در معرض خطر بروز سکته های قلبی هستند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه آمار مرگ و میر توسط سکته های قلبی بیشتر از مغزی است بیان کرد: افرادی که می خواهند از بروز این عارضه جلوگیری کنند در

در گذشته، بالای ۶۰ سال بوده است اما در حال حاضر به دلیل تغییر سبک زندگی سن بروز سکته های قلبی به ۳۰ سال نیز رسیده است.

وی همچنین با اشاره به عوامل بروز سکته قلبی اظهار کرد: عوامل بسیاری در بروز سکته های قلبی از جمله فشار خون، چربی خون، قند خون و اسید اوریک بالا وجود دارند که از آنها به عنوان ریز فاکتورهایی که به مرور باعث تنگ شدن رگ های قلب و سکته می شوند یاد می شود اما مهمترین عامل در بروز سکته های قلبی وراثت است.

♦ استفاده از تلفن همراه دلیل سکته قلبی نیست