

کوتاه

اصول صحیح نوشیدن آب در فصل گرما

با افزایش دمای هوا، بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی خود بیشتر عرق می‌کند و در نتیجه مقدار قابل توجهی آب و املاح را از دست می‌دهد. اگر این مایعات و الکترولیت ها به موقع جایگزین نشوند، احتمال بروز کم‌آبی بدن و در موارد شدیدتر گرمازدگی افزایش می‌یابد. متخصصان و منابع معتبری مانند سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت کشورمان تأکید می‌کنند که یکی از مهم‌ترین راه‌های مقابله با گرمای تابستان، آب‌رسانی صحیح و منظم به بدن است. نکته مهم اینجاست که آب‌رسانی تنها به معنای نوشیدن آب زیاد نیست، بلکه باید به زمان، مقدار، نوع نوشیدنی و شرایط فرد نیز توجه شود.

تشنگی، زنگ هشدار دیر هنگام بدن

بسیاری از افراد تصور می‌کنند هر زمان احساس تشنگی کردند باید آب بنوشند اما واقعیت این است که احساس تشنگی معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که بدن بخشی از آب خود را از دست داده است. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند در روزهای گرم نباید منتظر تشنگی ماند و بهتر است نوشیدن مایعات به صورت منظم در طول روز انجام شود.

این موضوع برای سالمندان اهمیت بیشتری دارد، زیرا با افزایش سن، حس تشنگی ضعیف‌تر می‌شود و ممکن است فرد بدون آنکه متوجه شود دچار کم‌آبی شود. کودکان نیز به دلیل فعالیت زیاد و حساسیت بیشتر به گرما، در معرض خطر کم‌آبی قرار دارند و والدین باید مصرف مایعات آن‌ها را به طور منظم کنترل کنند.

الگوی صحیح نوشیدن آب

یکی از اشتباهات رایج در روزهای گرم، نوشیدن مقدار زیادی آب در یک نوبت است. این کار نه تنها تشنگی را برای مدت طولانی برطرف نمی‌کند، بلکه ممکن است باعث احساس سنگینی معده شده و بخشی از آب نیز سریع‌تر از طریق ادرار دفع شود.

متخصصان توصیه می‌کنند آب و سایر مایعات سالم در فاصله‌های زمانی منظم و به صورت جرعه نوشیده شوند. این روش باعث می‌شود بدن فرصت کافی برای جذب مایعات داشته باشد و تعادل آب بهتر حفظ شود. البته میزان نیاز به آب در همه افراد یکسان نیست. عواملی مانند دمای محیط، میزان فعالیت بدنی، شدت تعریق، سن، وضعیت سلامت و حتی نوع تغذیه می‌توانند مقدار نیاز روزانه به مایعات را تغییر دهند. به همین دلیل افرادی که در فضای باز کار می‌کنند یا ورزشکاران باید بیش از سایر افراد به تأمین مایعات توجه داشته باشند.

افزایش مصرف آب متناسب با فعالیت

در هوای گرم هرچه فعالیت بدنی بیشتر باشد، میزان تعریق نیز افزایش پیدا می‌کند. تعریق اگرچه یکی از مهم‌ترین راه‌های خنک شدن بدن است اما هم‌زمان باعث از دست رفتن آب و مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم نیز می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود پیش از شروع فعالیت، هنگام فعالیت و پس از پایان آن نیز مایعات مصرف شود. اگر فعالیت طولانی و همراه با تعریق زیاد باشد، علاوه بر آب، جایگزینی بخشی از املاح بدن نیز اهمیت پیدا می‌کند.

آب بهترین و سالم‌ترین انتخاب

در میان تمام نوشیدنی‌ها، آب ساده همچنان بهترین گزینه برای تأمین نیاز بدن محسوب می‌شود. آب بدون کالری، بدون قند و به راحتی در دسترس است و تقریباً برای همه افراد مناسب است. برخی افراد تصور می‌کنند نوشیدنی‌های طعم‌دار یا انرژی‌زا می‌توانند جایگزین آب شوند اما بسیاری از این محصولات حاوی مقدار زیادی قند یا کافئین هستند و نه تنها کمکی به آب‌رسانی بهتر نمی‌کنند، بلکه در برخی شرایط می‌توانند باعث افزایش دفع مایعات شوند.

میوه‌ها و سبزیجات، منابع طبیعی آب

یکی از ساده‌ترین راه‌های افزایش دریافت آب، استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تازه است. بسیاری از این مواد غذایی بیش از ۸۵ تا ۹۵ درصد آب دارند و علاوه بر آب، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر مورد نیاز بدن را نیز تأمین می‌کنند. هندوانه یکی از شناخته‌شده‌ترین میوه‌های تابستانی است که بخش عمده آن را آب تشکیل می‌دهد. طالبی، خربزه، خیار، کاهو، گوجه‌فرنگی و کرفس نیز از دیگر خوراکی‌های براب محسوب می‌شوند. مصرف این مواد غذایی به‌ویژه در وعده‌های میان وعده یا همراه غذا می‌تواند به حفظ آب بدن کمک کند و در عین حال احساس شادابی بیشتری ایجاد کند.

دوغ کم‌نمک و نوشیدنی‌های سنتی

در روزهای گرم، برخی نوشیدنی‌های سنتی نیز می‌توانند انتخاب مناسبی باشند، البته به شرط آنکه با قند یا نمک زیاد تهیه نشده باشند. دوغ کم‌نمک می‌تواند علاوه بر تأمین بخشی از آب بدن، مقداری از املاح از دست رفته را نیز جبران کند. همچنین شربت‌های کم‌شیرین مانند خاکشیر و تخم شربتی، اگر با مقدار متعادل شکر تهیه شوند، می‌توانند در کنار آب، گزینه مناسبی برای روزهای گرم باشند. البته باید توجه داشت که این نوشیدنی‌ها جایگزین کامل آب نیستند و نباید مصرف آن‌ها باعث کاهش نوشیدن آب ساده شود.

نوشیدنی‌هایی که باید محدود شوند

در مقابل برخی نوشیدنی‌ها برای روزهای گرم انتخاب مناسبی نیستند. نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های بسیار شیرین و انواع نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولاً حاوی مقادیر زیادی قند هستند و مصرف زیاد آن‌ها نه تنها تشنگی را بهتر برطرف نمی‌کند، بلکه کالری اضافی نیز وارد بدن می‌کند. همچنین نوشیدنی‌های انرژی‌زا به دلیل داشتن کافئین بالا ممکن است در برخی افراد باعث افزایش ضربان قلب یا افزایش دفع مایعات شوند و برای مقابله با گرما توصیه نمی‌شوند.

جای پرزنک و قهوه غلیظ

جای و قهوه در صورت مصرف متعادل معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند اما نوشیدن مقدار زیاد جای پرزنک یا قهوه غلیظ، به‌ویژه در هوای بسیار گرم، می‌تواند به دلیل دریافت بالای کافئین انتخاب مناسبی نباشد. کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که این نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنند، هم‌زمان آب کافی نیز بنوشند تا تعادل مایعات بدن حفظ شود.

نشانه‌های مهم پیش‌دیابت

پیش‌دیابت مرحله‌ای است که در آن قند خون بالاتر از حد طبیعی است، اما هنوز به دیابت نوع ۲ نرسیده است. بسیاری از افراد هیچ علامتی ندارند، اما برخی نشانه‌ها می‌توانند زنگ خطر باشند. اگر این وضعیت به موقع تشخیص داده شود، با تغییر سبک زندگی می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

1 تشنگی بیش از حد

اگر بدون دلیل مشخص مدام احساس تشنگی می‌کنید و آب زیادی می‌نوشید، ممکن است قند خون شما بالاتر از حد طبیعی باشد.

2 تکرر ادرار

بالا بودن قند خون باعث می‌شود کلیه‌ها برای دفع قند اضافی، ادرار بیشتری تولید کنند.

3 خستگی مداوم

وقتی سلول‌ها نتوانند به خوبی از قند خون برای تولید انرژی استفاده کنند، احساس خستگی و بی‌حالی ایجاد می‌شود.

4 گرسنگی زیاد

اگر مدت کوتاهی بعد از غذا دوباره احساس گرسنگی می‌کنید، ممکن است بدن شما در استفاده از انسولین دچار مشکل شده باشد.

5 تاری دید

افزایش قند خون می‌تواند به طور موقت باعث تغییر در عسی چشم و ایجاد تاری دید شود.

6 تیره شدن پوست

تیرگی و ضخیم شدن پوست، به‌ویژه در پشت گردن، زیر بغل یا کشاله ران، می‌تواند نشانه مقاومت به انسولین باشد.

7 زخم‌ها

اگر بریدگی‌ها یا زخم‌های کوچک دیرتر از معمول ترمیم می‌شوند، بهتر است قند خون خود را بررسی کنید.

8 گزگز یا بی‌حسی دست و پا

در برخی افراد، افزایش قند خون می‌تواند به اعصاب آسیب برساند و باعث احساس گزگز، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد مسن نورمسنینی

ارتباط داروهای دیابت با یک مشکل نادر بینایی

داروهای محبوب مورد استفاده برای درمان دیابت نوع ۲ و جایی که به عنوان آگونیست‌های گیرنده GLP-1 شناخته می‌شوند، با افزایش اندک خطر ابتلا به یک بیماری نادر اما جدی چشمی مرتبط هستند. طبق مطالعه‌ای در دانشگاه راتگز، این داروها که شامل داروهای شناخته‌شده‌ای مانند Zepbound و Ozempic، Wegovy، Mounjaro می‌شوند، ممکن است با احتمال بیشتر نوروپاتی ایسکمیک اپتیک مرتبط باشند. این عارضه شامل کاهش ناگهانی جریان خون به عصب بینایی در چشم است که می‌تواند منجر به از دست دادن سریع و اغلب دائمی بینایی شود. در حالی که یافته‌ها توجه جامعه پزشکی را به خود جلب کرده است، محققان تأکید کردند که خطر واقعی برای بیماران بسیار کم است. خطرات ممکن است منعکس کننده تفاوت در سلامت زمینه‌ای شرکت‌کنندگان در مطالعه، که همه آنها دیابت نوع ۲ داشتند، باشد تا یک اثر مستقیم دارو. محققان گفتند که برای تعیین علت، مطالعه بیشتری لازم است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

یادداشت

بیماری‌های گوارشی

احمد نجفی
متخصص
بیماری‌های عفونی

با گرم شدن هوا، محیط برای تکثیر سریع‌تر عوامل بیماری‌زا مهیا می‌شود. ریشه اصلی بسیاری از مراجعات، مسمومیت‌های غذایی است. مصرف آب آلوده، استفاده از میوه‌ها و سبزیجات ضد عفونی نشده و یا تغذیه از مواد غذایی که تاریخ انقضای آن‌ها گذشته یا خارج از یخچال مانده‌اند، از عوامل اصلی هستند. وی ادامه داد: نکته بسیار مهم این است که غذا نباید بیش از ۲ تا ۴ ساعت در دمای محیط باقی بماند. اگر غذا داغ است، باید پس از خنک شدن اولیه، بلافاصله در یخچال قرار گیرد؛ در غیر این صورت، توکسین‌های باکتریایی در غذا تولید می‌شوند که عامل اصلی مسمومیت‌های شدید است.

بسیاری از اسهال‌های ویروسی و مسمومیت‌های ساده غذایی در عرض ۲۴ ساعت و بدون نیاز به آنتی‌بیوتیک بهبود می‌یابند. در این موارد، اولویت با «مایع‌درمانی» است؛ یعنی استفاده از مایعات فراوان و محلول ORS برای جلوگیری از کم‌آبی بدن. متخصص عفونی یادآور شد: اما زمانی که اسهال یا تب، بدن درد شدید، اسهال خونی، تهوع مقاوم یا بی‌حالی شدید همراه باشد، وضعیت متفاوت است. این علائم هشداردهنده هستند و بیمار حتماً باید تحت بررسی پزشکی قرار گیرد، چرا که گاهی نیاز به بستری و درمان‌های تخصصی آنتی‌بیوتیکی وجود دارد.

اسهال‌های خونی که اغلب منشأ باکتریایی (مانند شیگلایا سالمونلا) دارند، به دلیل انتقال از طریق آب و غذای آلوده، در تابستان شایع‌ترند و حتماً باید تحت درمان دارویی قرار گیرند. اما در مورد وبا، حساسیت بسیار بالاتر است. نجفی متذکر شد: اسهال ناشی از وبا معمولاً آبکی، حجیم و بدون دل درد یا تهوع است. در صورت مشاهده چنین علائمی، فرد باید فوراً به مراکز درمانی مراجعه کند تا از بروز شوک ناشی از کم‌آبی جلوگیری شود. تأکید من این است که تنها از آب‌های بهداشتی و کلر زنی شده استفاده شود. در سفرها، رعایت بهداشت فردی خط مقدم مقابله با این بیماری‌هاست. دست‌ها باید حتماً پیش از هر وعده غذایی با آب و صابون شسته شوند. اگر دسترسی به آب و صابون ممکن نیست، همراه داشتن ژل‌های ضد عفونی‌کننده دست یک ضرورت است. همچنین شست‌وشوی صحیح و ضد عفونی کردن سبزیجات و میوه‌ها را در مسافرت‌ها هرگز نادیده نگیرید.» وی تأکید کرد که پیشگیری از طریق رعایت اصول بهداشتی ساده، بهترین راهکار برای لذت بردن از روزهای تابستان و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های گوارشی است.

جدول سودوکو

جدول سودوکو