یادداشت

قند خون سالمندان

ساسان شرقی
فوق تخصص غدد و متابولیسم

داشتن فعالیت بدنی منظم و مداوم در کنار مصرف کافی سبزیجات و مواد غذایی سالم و پرهیز از مواد مضر مانند نوشابه‌ها از اصلی‌ترین پیش‌نیازها برای کنترل قند خون در سالمندی است.

در مورد موضوع پیشگیری از بیماری دیابت در افراد سالمند و به‌ویژه کسانی که بالای هفتاد سال سن دارند، برای حفظ سلامت در این دوران نیازی به اقدامات پیچیده و طاقت‌فرسا نیست، بلکه تداوم همان عادت‌های مثبت و ساده می‌تواند تاثیر شگرفی داشته باشد. داشتن فعالیت بدنی منظم و مداوم در کنار مصرف کافی سبزیجات و مواد غذایی سالم از اصلی‌ترین پیش‌نیازها برای کنترل قند خون در این سنین است. پرهیز از مواد مضر مانند نوشابه‌ها و تغذیه با شیرینی‌جات و غذاهای فرآوری شده می‌تواند از بروز مشکلات جدی جلوگیری کند. یکی از چالش‌های رایج میان بیماران دیابتی یعنی بالا بودن سطح قند خون در حالت ناشتا است. این پدیده در میان برخی از افراد دیابتی بسیار شناخته شده است و نشان‌دهنده این است که مسیرهای سوخت و ساز قند در بدن آن‌ها به گونه‌ای فعال می‌شود که قند ناشتا نسبت به قند بعد از غذا بالاتر می‌رود. در برخی موارد این مسئله می‌تواند با عملکرد کبد یا کمبود انسولین در بیماران نوع یک مرتبط باشد. با شناخت این الگوهای سوخت و ساز به پزشکان و بیماران کمک می‌کند تا مدیریت بهتری بر روند درمان داشته باشند و با توجه به شرایط بدنی هر فرد از روش‌های مناسب برای کنترل قند خون استفاده کنند.

نکته

نقش تغذیه در کاهش فشار خون

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: استفاده از لبنیات کم چرب، گوشت سفید و حبوبات در کنار فعالیت ورزشی نقش مهمی در کاهش فشار خون دارد. مهناز مردانی بیان کرد: تغذیه نقش پیشگیرانه‌ای در بروز بیماری‌ها و درمان دارد. یکی از بیماری‌هایی که در سالیان اخیر نه تنها در سالمانان بلکه افراد میانسال و جوانان دیده شده فشار خون بالا است. وی افزود: در بیماری فشار خون، باید به برنامه غذایی روزانه و میزان نمک مصرفی توجه شود و به تناسب اینکه فشار خون فرد چه میزان است محدودیت‌هایی اعمال شود. نمک مصرفی باید به شدت محدود شود حتی افرادی که فشار خون ندارند باید به میزان کمی نمک مصرف کنند.

پشت پرده ریزش مو در نوجوانان

ریزش چند تار مو هنگام شانه زدن، استحمام یا حتی روی بالش پدیده‌ای طبیعی است و متخصصان معتقدند از دست دادن حدود ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز بخشی از چرخه طبیعی رشد مو به شمار می‌رود. بنوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی از نظر تغییرات جسمی و روانی است و همین موضوع باعث می‌شود ریزش مو در این سن دلایل متعددی داشته باشد. از تغذیه نامناسب گرفته تا استرس، تغییرات هورمونی و حتی عوامل ژنتیکی، همگی می‌توانند در این مسئله نقش داشته باشند.

1 تغذیه

یکی از مشکلات رایج در میان نوجوانان، مصرف زیاد فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده است. این نوع غذاها اگرچه کالری بالایی دارند اما از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی فقیر هستند. نوجوانی که بخش زیادی از وعده‌های غذایی خود را با پیتزا، ساندویچ، نوشابه و تنقلات جایگزین می‌کند، ممکن است به تدریج با کمبود مواد مغذی مورد نیاز مو روبه‌رو شود.

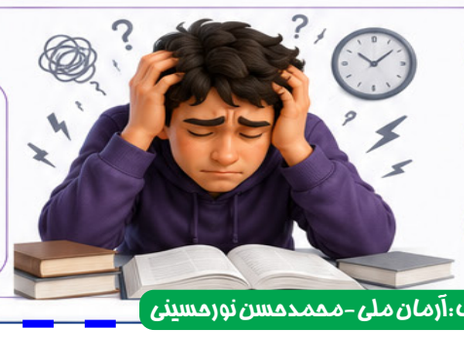
2 رژیم‌های سخت

وقتی بدن با کمبود انرژی مواجه می‌شود، منابع خود را به سمت اندام‌های حیاتی هدایت می‌کند و رشد مو در اولویت پایین‌تری قرار می‌گیرد. نتیجه این فرآیند، ضعیف شدن ریشه مو و افزایش ریزش آن است. به همین دلیل متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند کاهش وزن باید تدریجی و همراه با دریافت کافی مواد مغذی باشد.

3 کمبود آهن

آهن نقش مهمی در انتقال اکسیژن به سلول‌های بدن دارد. زمانی که فولیکول‌های مو اکسیژن کافی دریافت نکنند، چرخه رشد مو دچار اختلال می‌شود و ریزش مو افزایش می‌یابد. احساس خستگی، رنگ پریدگی و کاهش تمرکز از دیگر نشانه‌هایی هستند که ممکن است همراه با کمبود آهن دیده شوند.

4 استرس



فشارهای درسی، امتحانات، نگرانی درباره آینده، مشکلات خانوادگی یا روابط اجتماعی می‌توانند سطح استرس را افزایش دهند. استرس شدید قادر است چرخه رشد مو را برهم بزند و تعداد زیادی از موها را به طور همزمان وارد فاز ریزش کند. نکته مهم این است که اثر استرس معمولاً بلافاصله ظاهر نمی‌شود و ممکن است چند هفته یا حتی چند ماه پس از یک دوره پرتنش مشاهده شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

پوسته پوسته شدن پا نشانه چیست؟

پوسته پوسته شدن کف پا و بین انگشتان همیشه نشانه خشکی پوست نیست؛ از قارچ و اگزما گرفته تا آفتاب‌سوختگی، تعریق زیاد و حتی دیابت می‌توانند باعث این مشکل شوند. اما چه زمانی این عارضه طبیعی است و چه وقت باید آن را جدی گرفت؟

پوسته شدن پا

پاها هر روز فشار زیادی را تحمل می‌کنند؛ از راه رفتن و ورزش گرفته تا ایستادن‌های طولانی و پوشیدن کفش و جوراب. به همین دلیل، پوست پا نیز ممکن است مانند سایر قسمت‌های بدن دچار خشکی، التهاب یا آسیب شود. سلامت نیوز نوشت: یکی از مشکلات شایع، پوسته پوسته شدن کف پا یا پوست بین انگشتان است. این عارضه در بسیاری از موارد با مراقبت‌های ساده در خانه برطرف می‌شود، اما گاهی می‌تواند نشانه یک بیماری پوستی یا حتی برخی مشکلات زمینه‌ای باشد. متخصصان پوست، خشکی پوست، عفونت قارچی، آفتاب‌سوختگی، کم‌آبی بدن، اگزما، پسوریازیس، تعریق بیش از حد، افزایش سن، دیابت و درماتیت تماسی را از مهم‌ترین دلایل پوسته‌ریزی پوست پا می‌دانند.

۱. خشکی پوست

یکی از شایع‌ترین دلایل پوسته پوسته شدن پا، خشکی پوست است. دوش گرفتن با آب بسیار گرم، قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید، کم‌آبی بدن، استرس و حتی سیگار کشیدن می‌توانند خشکی پوست را تشدید کنند.

پوست خشک ممکن است زبر، ترک‌خورده و پوسته پوسته شود. مهم‌ترین کار، مرطوب نگه داشتن پوست است. پاها را روزانه با آب و شوینده ملایم بشویید و پس از آن از یک مرطوب‌کننده بدون عطر و رنگ استفاده کنید. کرم‌ها و پمادها معمولاً نسبت به لوسیون‌ها رطوبت بیشتری در پوست حفظ می‌کنند. استفاده از مرطوب‌کننده پیش از خواب و پوشیدن جوراب نخی روی آن نیز می‌تواند به حفظ رطوبت پوست در طول شب کمک کند.

۲. عفونت قارچی پا

قارچ پا یا پای ورزشکاران یکی دیگر از دلایل شایع پوسته‌ریزی است. گرما و رطوبت محیط مناسبی برای رشد بیش از حد قارچ‌ها ایجاد می‌کند. پوشیدن طولانی‌مدت جوراب و کفش، تعریق زیاد، ورزش یا کار در محیط‌های گرم می‌تواند احتمال بروز این عفونت را افزایش دهد. در عفونت قارچی، پوست پا ممکن است دچار خارش، قرمزی، پوسته‌ریزی و گاهی ترک خوردن شود؛ به‌خصوص در فاصله بین انگشتان. در موارد خفیف، داروهای ضدقارچ موضعی بدون نسخه می‌توانند کمک‌کننده باشند.

همچنین باید محیط مرطوبی که به رشد قارچ کمک می‌کند، کاهش یابد. پاها را مرتب بشویید و به‌ویژه فضای بین انگشتان را کاملاً خشک کنید. تعویض جوراب‌های مرطوب و استفاده از جوراب‌های قابل تنفس نیز اهمیت دارد.

۳. آفتاب‌سوختگی

شاید کمتر به این موضوع توجه کنیم، اما پوست پا نیز ممکن است دچار آفتاب‌سوختگی شود؛ به‌خصوص زمانی که صندل یا دمپایی می‌پوشیم یا پاها بدون پوشش در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند. پس از آفتاب‌سوختگی، پوست ممکن است قرمز و دردناک شود و چند روز بعد شروع به پوسته‌ریزی کند. برای پیشگیری، روی قسمت‌های در معرض نور خورشید پا نیز ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید. اگر پوست پا دچار آفتاب‌سوختگی شده است، مرطوب نگه داشتن آن می‌تواند به بهبود کمک کند. اما وجود چرک، قرمزی یا تورم می‌تواند نشانه عفونت باشد و نیاز به ارزیابی پزشکی دارد.

۴. کم‌آبی بدن

کم‌آبی بدن فقط باعث تشنگی، خشکی لب‌ها، سردرد یا سرگیجه نمی‌شود. کاهش آب بدن می‌تواند عملکرد سد پوستی را نیز تحت تأثیر قرار دهد و در برخی افراد با خشکی و پوسته‌ریزی پوست همراه شود. مصرف آب کافی در طول روز و داشتن یک رژیم غذایی متعادل به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند. البته اگر پوسته‌ریزی شدید یا مداوم باشد، نباید آن را صرفاً به کم‌آبی نسبت داد و سایر علل احتمالی نیز باید بررسی شوند.

۵. اگزما

اگزما یک بیماری التهابی پوستی است که می‌تواند باعث خشکی، خارش و پوسته‌ریزی شود. اگر پوست پا دچار التهاب شود، لایه سطحی آن ممکن است قرمز، خشک، خارش‌دار و پوسته پوسته شود. مرطوب‌کننده‌ها می‌توانند به کنترل خشکی و تحریک پوست کمک کنند، اما در برخی موارد ممکن است پزشک برای کنترل التهاب، داروهای موضعی مانند کورتیکواستروئیدها تجویز کند.

۶. پسوریازیس

پسوریازیس یک بیماری التهابی و خودایمنی است که می‌تواند باعث ایجاد نواحی ضخیم و پوسته‌دار روی پوست شود. وقتی این بیماری کف دست‌ها و پاها را درگیر کند، به آن پسوریازیس کف دست و پا گفته می‌شود. این نواحی ممکن است خشک، ضخیم، ترک‌خورده و پوسته پوسته شوند. درمان پسوریازیس به شدت بیماری و محل درگیری بستگی دارد و ممکن است شامل داروهای موضعی یا سایر درمان‌های تجویزی باشد.

۷. تعریق بیش از حد پا

برخی افراد دچار هایپرهیدروزیس یا تعریق بیش از حد هستند. تعریق زیاد پا می‌تواند باعث رطوبت مداوم پوست، تحریک، خارش، التهاب و در نهایت ترک خوردن یا پوسته‌ریزی شود. شست‌وشوی منظم پاها، خشک کردن کامل آنها و استفاده از جوراب و کفش قابل تنفس می‌تواند کمک‌کننده باشد. در موارد شدید، پزشک ممکن است درمان‌هایی مانند داروهای موضعی ضدتعریق را توصیه کند.

۸. افزایش سن

با افزایش سن، پوست توانایی خود برای حفظ رطوبت را تا حدی از دست می‌دهد. کاهش تولید کلاژن و تغییرات طبیعی پوست می‌تواند باعث خشکی و پوسته‌ریزی بیشتر، از جمله در پاها شود. در این شرایط، مرطوب‌کننده‌های حاوی ترکیبات نرم‌کننده می‌توانند به حفظ رطوبت و کاهش خشکی پوست کمک کنند.

یوگا در تسکین سندرم روده تحریک‌پذیر موثر است

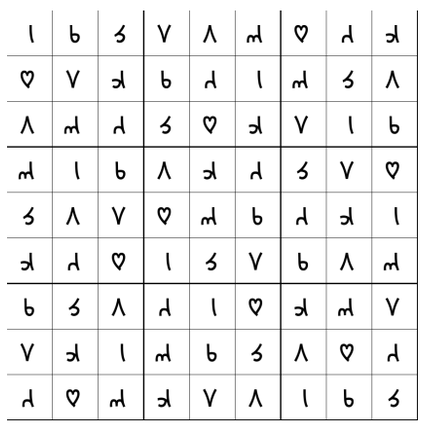
برای میلیون‌ها نفر که با سندرم روده تحریک‌پذیر یا IBS زندگی می‌کنند، تسکین درد ممکن است از جایی غیرمنتظره حاصل شود؛ تمرین یوگا. به گزارش مدیسن نت، سندرم روده تحریک‌پذیر باعث درد شکم، نفخ و تغییر در عادات روده می‌شود. یک بررسی بالینی جدید از ۱۰ مطالعه منتشر شده نشان داد افرادی که مبتلا به این بیماری هستند و یوگا تمرین می‌کنند، علائم گوارشی کلی کمتری را همراه با سطوح پایین‌تر اضطراب و افسردگی تجربه می‌کنند. این مزایا ممکن است در محور روده-مغز- شبکه‌ی ارتباطی که مغز و سیستم گوارش را به هم متصل می‌کند- نهفته باشد. در افراد مبتلا به IBS، سیگنال‌های آن می‌توانند حساس شوند و به استرس اجازه دهند علائم گوارشی را تحریک یا بدتر کند. محققان فکر می‌کنند یوگا، که ترکیبی از حرکت، تنفس کنترل‌شده و ذهن‌آگاهی است، به فعال کردن پاسخ استراحت و هضم بدن کمک می‌کند.

بیماری روانی شدید با کاهش امید به زندگی مرتبط است

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری‌های روانی شدید مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی می‌توانند تا ۲۰ سال کمتر از جمعیت عمومی، امید به زندگی داشته باشند. به گزارش شینهوا، این مطالعه که توسط محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا انجام شده است، داده‌های ۲۴ ساله بیمارستانی را که تقریباً ۱۸۰ هزار بیمار را در ایالت کوئینزلند پوشش می‌دهد، تجزیه و تحلیل کرد و دریافت که افراد مبتلا به بیماری روانی شدید خیلی زودتر به بیماری‌های جسمی جدی مبتلا می‌شوند. «شان هالستد»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «بسیاری از مردم تصور می‌کنند که امید به زندگی کوتاه‌تر مرتبط با اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی عمدتاً به دلیل خودکشی است، اما بخش زیادی از این شکاف در واقع ناشی از بیماری‌های جسمی است که بسیاری از آنها قابل پیشگیری یا درمان هستند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

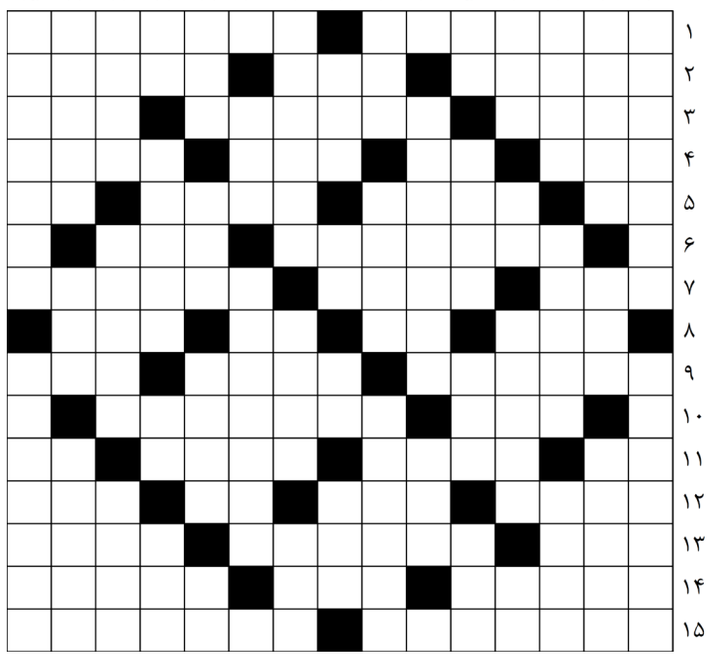
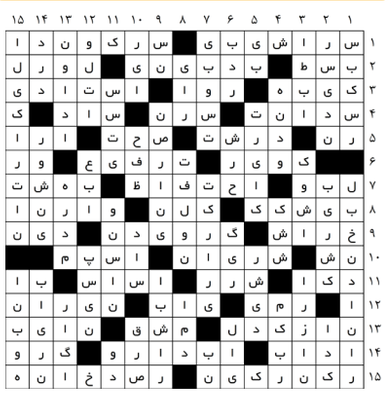
آرمان ملی — شماره ۲۳۶۴

افقی

۱- لقب تبت- آموزش‌ها۲- سرگردان- کالای بسته بندی نشده- ماهر و استاد۳- پارسای دیرنشین- باغبان- صدای بلند و واضح۴- از قطعات ساعت- شمای بیگانه- هدایت کردن- شاه مغول۵- خاک سفالگری- بی نظم و بی سلیقه- راستي و درستي- چاشني سالاد۶- خوشبخت- چاشنی شور۷- جرقه آتش- آب بینی- سلاح خودکار آتشین۸- گهواره- تنها- زنده- هوش و حافظه۹- وسیع و فراخ- خمیده- فندق هندی۱۰- کم حواس- عاجز و ناتوان۱۱- حس بویایی- دوراندیش- اهل شبه قاره- بالا آمدن آب دریا۱۲- عقیم ویائس- امر به آمدن- مساوی- حرف چهاردهم الفبای یونانی۱۳- خورشید عالمتاب- خدای هندی- از پرندگان خوش‌گوشت۱۴- ییلاق کرج- بیابان بي آب و علف- کسی که نان می پزد۱۵- ورقهٔ حکمیه- از دوران زمین‌شناسی

عمودی

۱- نام قدیم بابل- طرح و اظهار مطلب۲- ارفاق فرنگی- گله گوسفندان- پشت سر۳- استاد و زبردست- پایین تر از سرتیپ- شهری در استان کرمان۴- دروازه- پرده توری- همیشه و پیوسته- شکم‌بند طبی۵- آخرین عدد یک رقمی- پدر از دست داده- شگفتی- ارزش جنس۶- از آثار تاریخی استان بوشهر- از حیوانات درنده۷- غروب کننده- فرق سر- دریای کوچک۸- در قیمه می‌ریزند- اثر قلم- محل ورود- از جانوران زیباچشم۹- فقیر و ندار- اطراف و پیرامون- ترش و شیرین۱۰- جوانمرد- از اقمار سیاره اورانوس۱۱- گیاه تاجریزی- فوری و سریع- داخل- برج فرانسه۱۲- علامت مصدر جعلی- مارش- عدد ورزشی- نوبت بازی۱۳- از تهمت پاک شده- گناه بزرگ- گوشه ورزشی۱۴- طبع عاطفی و شاعرانه- سیم متصل به زمین- برابر۱۵- جابه جا کردن- از شهرهای استان خوزستان



حل جدول ۲۳۶۳