

ابتلای حدود ۲۰ درصد جمعیت کشور به عارضه «پیش دیابت»

بیماری آنفلوآنزا می تواند موجب تشدید دیابت شود

رییس هیات مدیره انجمن اطلاع رسانی دیابت گفت: حدود ۲۰ درصد جمعیت کشور به عارضه پیش دیابت مبتلا هستند و این بیماری نگران کننده و رو به افزایش است.

علیرضا استقامتی گفت: بررسی‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد، بیش از ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۰ سال کشور یعنی چیزی حدود هفت میلیون نفر ایرانی به دیابت مبتلا هستند که این آمار پنج سال قبل حدود ۱۱ درصد از جمعیت کشور بود، ولی این روند رو به افزایش است، به گونه‌ای که پیش بینی می‌شود در آینده نزدیک، بیش از ۱۰ میلیون نفر مبتلا به این بیماری در کشور داشته باشیم.

وی اظهار داشت:اگر نتوانیم جلوی بروز این روند ابتلا را بگیریم، در آینده هزینه‌های هنگفت مرتبط با بیماری دیابت و عوارض ناشی از آن بر اقتصاد سلامت کشور تحمیل خواهد کرد. این موضوع یک هشدار و زنگ خطر جدی است.

استقامتی با تأکید بر اینکه جمعیت کشور درحال پیر شدن است و در سنین بالا شیوع دیابت بیشتر خواهد بود، افزود: براساس آمارها، حدود ۲۰ درصد جمعیت کشور به عارضه پش دیابت مبتلا هستند که بسیاری از این افراد به دیابت مبتلا خواهند شد و بر آمار مبتلایان نیز افزوده می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: اگر اقدامات مداخله‌ای و پیشگیری‌های لازم در سطح کشور انجام نشود، با جمعیت حدود ۱۰ میلیون نفری مبتلایان به دیابت روبرو خواهیم شد که عوارضی بر ارگان‌های مختلف مانند چشم، کلیه، قلب و عروق،



مغز و اندام‌ها دارد و رسیدگی به آن، هزینه و مشکلات خاص خود را دارد.

ضرورت تزریق واکسن آنفلوآنزا

به گفته استقامتی، بیماران دیابتی در زمره گروه در معرض خطر ابتلا به بیماری آنفلوآنزا محسوب می‌شوند و برای این افراد، انجام عملیات واکسیناسیون بطور جدی توصیه می‌شود.وی افزود: از آنجا که بیماری آنفلوآنزا می‌تواند موجب تشدید بیماری دیابت شود به همین خاطر تزریق واکسن برای همه افراد مبتلا به دیابت، همچنین افرادی که بیماری مزمن کلیوی، بیماری قلبی و عروق در زمینه دیابت دارند، ضروری است.این متخصص غدد با بیان اینکه استفاده از واکسن نوترکیب ارجحیت دارد، گفت: مطالعات علمی روی واکسن آنفلوآنزا نوترکیب تولید داخل انجام شده است.

رییس هیات مدیره انجمن اطلاع رسانی دیابت، گفت: سیل خروشان ابتلا به دیابت را باید پیش بینی کرد، اقدامات لازم را باید در نظر گرفت و چگونگی پیشگیری از آن را باید آموزش داد؛ هیچ کشوری نتوانسته به کنترل قطعی بیماری دیابت دست

نوبرانه‌های سبز به بازار آمدند؛

خودداری از خرید نارنگی‌های نارنجی



به میزان کافی نرسیده است خودداری کنند.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران ادامه داد: رنگ هیچکدام از ارقام نارنگی‌های باغات استان هنوز زرد و نارنجی نشده است و چنانچه افراد نارنگی‌هایی با این رنگ‌ها در بازار مشاهده کردند از خرید آن خودداری کنند، چون به احتمال زیاد این میوه‌ها سبز زدایی و رنگ آوری شده هستند.

کدام خوراکی‌ها برای کوچک شدن پروستات مفیدند؟



می‌کند. تجمع دی هیدروستستوسترون رشد سلول‌های پروستات و در نتیجه آن بزرگ شدن آن را تشویق می‌کند.

انار

هم مطالعاتی با سوزنه‌های حیوانی و هم سوزنه‌های انسانی توانایی انار برای کمک به مدیریت بزرگی پروستات را نشان داده‌اند. در یکی از جدیدترین مطالعات، عصاره آب انار در پیشگیری از بزرگ شدن پروستات ناشی از فعالیت تستوسترون موفق بوده است.

دانشمندان ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی انار را عوامل کلیدی در این زمینه می‌دانند.

در آزمایش‌های بالینی با حضور سوزنه‌های انسانی، دانشمندان شواهدی مبنی بر اینکه آب انار به افزایش چشمگیر متابولیت‌های اکسید نیتریک منجر شده است را شاهد بودند که به نظر می‌رسد عامل کلیدی در تسکین علائم بزرگی پروستات است.

ماهی سالمون و دیگر ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب که از آن جمله می‌توان به سالمون، تن، شاه ماهی، ساردین و خامخالی اشاره کرد سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که ممکن است سطوح ناکافی از این ماده مغذی به بروز مشکلات پروستات منجر شود.مطالعه‌ای که با نازگی در نشریه International Urology and Nephrology منتشر شد، نشان داد که اسیدهای چرب امگا-۳ اثر بالقوه در کاهش التهاب در اندام‌های اورولوژیک، از جمله پروستات دارند. اگر تمایلی به مصرف ماهی ندارید، می‌توانید برای دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ منابع غذایی دیگر مانند پودر بذر کتان، دانه‌های چیا، ارگانو، گردو و اسفناج را مد نظر قرار دهید.

یابد، ولی می‌توان روند آن را کند و یا ثابت کرد تا از بروز هزینه‌های جبران ناپذیر در آینده کاست.

استقامتی اضافه کرد: تلاش همه جانبه، عزم ملی، مشارکت عمومی، تقویت آموزش‌ها و رعایت نکات پیشگیرانه باید جدی‌تر دنبال شود. مردم باید آگاه شوند و پزشکان نیز آموزش ببینند تا با برنامه ریزی کلان، گسترش و شیوع روز افزون ابتلا به دیابت مهار شود و گرنه نسل‌های بعدی با مشکلات عدیده مواجه خواهند شد. وی تأکید کرد: اگر روی موضوع کنترل وزن با هدف کاهش ۱۰ تا ۲۰ درصد کل وزن فرد تمرکز شود نتایج بسیار خوبی خواهیم دید، حتی می‌توان بیمار مبتلا به دیابت را به زندگی عادی و طبیعی بازگرداند و یا موجب کاهش چشمگیر قند خون وی شد. چیزی که الان در دنیا روی آن تمرکز شده، استفاده از نسل جدید داروها برای کاهش وزن و کنترل همزمان قند خون است.

استقامتی گفت: موضوع چاقی و دیابت ارتباط نزدیکی با هم دارند به همین خاطر عارضه چاقی و دیابت در دنیا با عنوان «دیابت‌زی» شناخته می‌شود و در این خصوص، کاهش وزن بعنوان یک عامل اصلی و کلیدی است.

استاد بیماری‌های غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه درمان چاقی کار ساده‌ای نیست، افزود: باید شرایط اقتصادی بگونه‌ای مدیریت بشود که افراد توانایی و فرصت ورزش کردن برای کاهش وزن را داشته باشند.

رییس هیات مدیره انجمن اطلاع رسانی دیابت، اظهار دلشت: چالش مهم در تولید انسولین خوراکی این است که برای اثربخشی نیاز به مصرف به‌بسیار بالای این دارو است که موجب افزایش هزینه درمان می‌شودوی تصریح کرد: امروز، بحث درباره تولید انسولین تک دز با اثربخشی هفتگی است و یک شرکت داروسازی اکنون در مراحل پایانی مطالعات آن قرار دارد که امیدواریم تا سال آینده میلادی این داروی جدید عرضه شود.به گفته او، داروی دیگری نیز در حال تولید است که هفتگی تزریق خواهد شد و علاوه بر کنترل قند خون موجب کاهش وزن فرد مبتلا به دیابت نیز می‌شود.

او افزود: برداشت ارقام دیررس نارنگی شامل انشوپ، پیچ، کلمانتین، یافا و یونسی نیز همزمان با برداشت برخی گونه‌های پرتقال مانند تامپسون از نیمه اول آبان ماه آغاز می‌شود.

زمان برداشت کیوی و تامپسون

عنایتی در مورد تعیین زمان برداشت کیوی وتامپسون نیز گفت: پارسال با هماهنگی جهاد کشاورزی و اتاق‌های بازرگانی استان‌های شمالی مقرر شده بود که کیوی ۱۵ مهر و پرتقال نیز ۱۵ آبان برداشت شوند که تصمیم درستی بود. رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران با بیان اینکه میزان بریکس موجود در کیوی نیز باید بیش از ۶ باشد، افزود: برداشت زودهنگام کیوی به دلیل اینکه هنوز بافت میوه کامل نشده است بازار پسنندی این میوه را از دست می‌دهد.

او افزود: بر اساس قوانین موجود در کشورهای هدف صادراتی، ورود انواع کیوی با کمینه زیر ۶/۲ بریکس ممنوع است به همین دلیل باغداران از برداشت زودهنگام این محصول خودداری کنند.

مازندران با ۱۱۵ هزار هکتار باغ مرکبات و تولید بیش از ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار تن بیش از ۶۰ درصد نیاز بازار داخل را تامین می‌کند.

مواد غذایی ای که به کاهش التهاب معده کمک می‌کنند



التهاب معده با درد شکم و نفخ شدید بروز می‌کند؛ این عارضه بر اثر استرس بیش از حد، مصرف غلط مواد غذایی، مشکلات گوارشی، بیوست و ... خود را نشان می‌دهد. به گزارش ایسنا، این در حالی است که تغییر عادات غذایی در کنار برخی از درمان‌های خانگی ساده، می‌تواند متوسل شدن به داروها را کاهش داده و التهاب معده را از بین ببرد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با مصرف ۸ ماده غذایی می‌توانید التهاب معده خود را از بین ببرید:

رازپانه: در برخی فرهنگ‌ها، افراد عادت دارند که تقریباً بعد از هر وعده غذایی دانه رازپانه را بجوند. دانه رازپانه به شکسته شدن و تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می‌دهد، به همین سبب باعث نفخ را مهار می‌کند. رازپانه بنا بر بسیاری دلایل، دمنوشی فوق العاده برای دوران قاعدگی محسوب می‌شود. طعم رازپانه مشابه طعم شیرین بیان بوده یا این تفاوت که از آن خوش طعم‌تر است. این گیاه به خاطر طعم و مزیت‌هایی که برای گوارش دارد معمولاً در آشپزی ایتالیایی استفاده می‌شود.

نعناع: نعناع یکی از بهترین گیاهان برای جلوگیری از نفخ است. نعناع هم به شکسته شدن غذاها در معده شما کمک کرده، حالت تهوع را از بین برده و نفخ را کاهش می‌دهد. این گیاه همچنین مزاج شما را تقویت کرده که این امر می‌تواند ترشح آنزیم‌های هضمی را تحریک کند. بابونه: نوشیدن دم کرده آن شب‌ها قبل از خواب، بعد از شام یا هر زمان دیگری در طول روز و مخصوصاً هنگامی که استرس دارید، بسیار سودمند است. استرس هضم غذاها را متوقف می‌کند، نفخ را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث حالت تهوع شود.

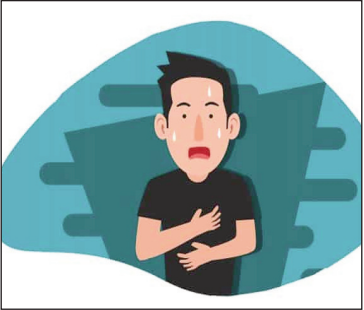
مصرف آنتی اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند و تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۲ تا ۴ وعده آنتی اکسیدان موجود در زغال اخته، سیب، پیاز، سیر، کرفس و ... منجر به از بین رفتن علائم نفخ نیز خواهد شد. این خوراکی‌ها همچنین حاوی "فلاونوئیدها" برای جلوگیری از رشد "هلیکوباکتریلوری" هستند.

خوردن فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم موثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند. سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند. میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه موثر برای مبارزه با نفخ شکم و از بردن التهاب معده است. میخک می‌تواند ترشح مایع گوارشی را تحریک کند که این امر به حرکت غذا در طول لوله گوارش و تجزیه مواد غذایی دیر هضم مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و نشاسته کمک می‌کند.

آب لیمو: لیمو دارای خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

اسید معده خود آغازگر بسیاری از مشکلات گوارشی است. نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی و در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

دارچین: دارچین به عنوان ادویه‌ای برای کاهش قندخون بالا شناخته شده است، اما این ادویه همچنین برای سرعت دادن به هضم، تجزیه مواد غذایی و برطرف کردن نفخ نیز فوق العاده موثر است. دارچین به هضم هر غذایی که شما می‌خورید کمک می‌کند، بنابراین اضافه کردن آن به غذاها راهی مطمئن برای جلوگیری از نفخ از همان ابتداست. هرچند، طعم دارچین با هر غذایی متناسب نیست، ولی در عوض می‌توانید آن را بعد از غذا یا هر زمانی از روز با چای گرم میل کنید.



در مورد پانیک چه میدانید؟

پانیک یک حمله اضطرابی است که در آن فرد احساس می‌کند نمی‌تواند نفس کشیدن را ادامه دهد و لحظه مرگش فرارسیده است. نسترن کاظمیان طهرانی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: پانیک یک حمله اضطرابی است که در آن فرد احساس می‌کند نمی‌تواند نفس کشیدن را ادامه دهد و لحظه مرگش فرا رسیده است. اما واقعیت چیز دیگری است.

واقعیت این است که پانیک اصلا کشنده نیست و باعث مرگ نمی‌شود.

اما چرا افراد دچار این حمله می‌شوند؟ دلیل عمده آن، اختلال دیگری است که مقاومت در درمان باعث شده بدن آن را به شکل پانیک نشان دهد. حمله پانیک کمتر تحت تأثیر وراثت می‌باشد.

وی گفت: گاهی حملات پانیک وابسته به موقعیت هستند یعنی یک محیطی باعث حمله پانیک یا وحشت زدگی در فرد می‌شود و خود فرد متوجه آن محرک نیست. (در این صورت محیط یک نماد از شرایط دشواری بوده که فرد در گذشته خود تجربه کرده است)

این روانشناس ادامه داد: حملات پانیک معمولاً ۲ تا چند دقیقه طول می‌کشد و بیشترین امار شیوع آن در سن ۱۸ تا ۳۴ سالگی می‌باشد.

نکته قابل توجه این است که پانیک در خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود. کاظمیان طهرانی گفت: درمان آن بین روانشناسی و روانپزشکی مشترک است. بستگی به شدت و تعداد حملات احتمال تجویز دارو وجود دارد.

نشانه‌های بالینی پانیک:

خشکی دهان
عرق کردن زیاد
گر گرفتگی
تپش قلب
لرزش دست
تکرر ادرار
اختلال خواب
اختلال خوردن
درد شدید در قفسه سینه
نامنظم بودن تنفس و استاپ تنفسی
نشانه‌های شناختی پانیک:

افکار دگم و بسته و باید و نباید‌های افراطی
که افراد برای خود دارند.

ناامیدی یک نشانه‌ی شناختی دیگر از پانیک‌ها می‌باشد.

سطح پایین سروتونین یکی از دلایل حمله پانیک است.

هیجانات مثبت مثل شادی، تفریح، خنده و گریه در آن‌ها کم است.

تجربه گرا نیستند.
معمولاً لهمالکاری دارند.

این روانشناس گفت: نوع جویی پایینی دارند مثلاً همیشه یک نوع لباس خاص را می‌پوشند و یا تفریح بخصوصی دارند و آن را تغییر نمی‌دهند.

درمانگران عزیز سعی کنید ششونده خوبی برای افرادی با حملات پانیک باشید.

این موضوع حملات آن‌ها را به تاخیر می‌اندازد.