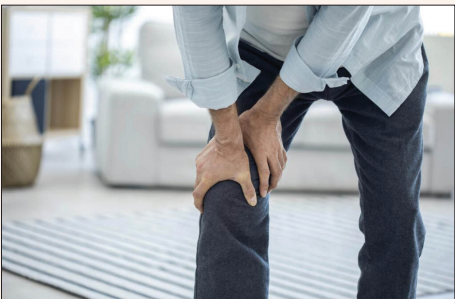


سلامت نامه

تسکین التهاب و درد آرتروز زانو



این روزها یکی از جراحی‌های رایج، تعویض مفصل زانو به دلیل استئو آرتريت است که با یک سری اقدامات به خصوص مصرف برخی مواد غذایی می‌توانیم ریسک تعویض مفصل زانو را در خودمان کاهش دهیم. استئوآرتريت زانو یا

آرتروز زانو، شایع ترین مشکل اسکلتی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را درگیر نموده است. در این بیماری، غضروف درون مفصل شروع به تخریب شدن می‌کند و استخوان زیرین به دنبال این تخریب تغییر شکل پیدا می‌کند. استئوآرتريت زانو می‌تواند باعث درد، سفتی و تورم شود و در بعضی موارد نیز باعث کاهش عملکرد و ناتوانی فرد خواهد شد. به همین دلیل پیشگیری و کنترل استئوآرتريت زانو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کنترل وزن و پیروی از یک رژیم غذایی سالم علاوه بر پیشگیری از ایجاد آرتروز می‌تواند به تسکین التهاب و درد در این بیماران کمک نماید.

حفظ وزن مناسب مهم ترین فاکتور برای مدیریت و کاهش خطر آرتروز زانو می‌باشد. اضافه وزن فشار بیشتری به زانو وارد می‌کند و منجر به تشدید درد و التهاب می‌شود. همچنین بافت چربی مازاد در بدن سبب تولید هورمون‌ها و موادشیمیایی می‌شود که می‌تواند سطح التهاب را افزایش دهد بنابراین کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن در افراد چاق و اضافه‌وزن می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. منابع غذایی حاوی ویتامین‌های C و K از طریق نقشی که در ساخت استخوان و غضروف دارند می‌توانند بر آرتروز تاثیر گذارند. از منابع غذایی حاوی ویتامین C و K می‌توان به اکثر میوه‌ها (به خصوص پرتقال، توت فرنگی، کیوی) و سبزیجات برگ سبز (مانند بروکلی، اسفناج و کلم) اشاره نمود. اسید اولئیک و اولئوکتانال موجود در زیتون هم فعالیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می‌تواند به بهبود کنترل آرتروز زانو کمک‌کند. ماهی (به خصوص ماهی سالمون و ساردین) گردو و بذر کنان از منابع غذایی مهم امگا سه هستند. مطالعات نشان دادند افرادی که هفته ای دو بار ماهی مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند. شیر و لبنیات منبع غنی از کلسیم، پروتئین، فسفر و سایر مواد مغذی است که نقش مهمی در سلامت استخوان و مفاصل دارند. مطالعات نشان دادند پیشرفت بیماری استئوآرتريت زانو در افرادی که لبنیات کم چرب استفاده می‌کنند نسبت به سایر افراد کمتر است. رژیم غذایی غنی از فیبر منجر به افزایش جمعیت باکترهای مفید روده می‌شود که این باکتری‌ها تولید کننده موادی هستند که سطح التهاب را در کل بدن کاهش می‌دهند. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل (مانند نان تهیه شده از آرد کامل یا سبوس دار) از منابع غذایی غنی از فیبر هستند. غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی، انواع گوشت‌های فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و سوپ نیمه آماده دارای مقادیر زیادی نمک و افزودنی‌هایی نظیر مونوسدیم گلوتمات هستند که می‌توانند منجر به تشدید درد و التهاب در مفاصل شوند.

چربی‌های ناسالم مانند اسیدهای چرب اشباع و ترانس معمولاً در روغن‌های جامد، کره گیاهی (مارگارین) و روغن‌های قنادی یافت می‌شوند که مضر هستند. مصرف زیاد گوشت قرمز منجر به افزایش ترشح فاکتورهای التهابی در بدن می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود به جای گوشت قرمز از گوشت سفید (مانند مرغ و ماهی) استفاده شود. مطالعات نشان دادند که خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های با قند بالا(مانند کیک، آب‌نبات، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آمپموه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا) می‌توانند از طریق سرکوب فرآیند‌های ضد التهابی در تشدید التهاب در بدن نقش داشته باشند.

چند توصیه تغذیه ای برای زنان شاغل



برای سلامت و تغذیه کلی، تغذیه سالم ضروری است. سعی کنید وعده‌های غذایی را حذف نکنید و مصرف مواد غذایی ناسالم را کاهش دهید. به عنوان یک زن شاغل با برنامه فشرده، یافتن زمان برای تهیه وعده‌های غذایی می‌تواند چالش برانگیز باشد. در این مطلبه چند توصیه مهم که می‌تواند به بهبود تغذیه زنان شاغل کمک‌کند، اشاره شده است.

برنامه ریزی غذایی: وعده‌های غذایی خود را از چند روز قبل برنامه ریزی کنید. هر روز چند دقیقه برای برنامه ریزی رژیم غذایی ضروری خود وقت بگذارید. رژیم غذایی و میان وعده‌های خود را بررسی کنید. برنامه ریزی به شما کمک می‌کند تا در مسیر خود بمانید و از انتخاب‌های ناسالم غذایی خودداری کنید. همچنین می‌توانید برای جلوگیری از مصرف مواد غذایی ناسالم و همچنین مصرف وعده‌ها و میان وعده‌های رژیمی بدون اتلاف وقت، از روش meal prep استفاده کنید. یک روز تعطیل را برای تهیه وعده‌های اصلی خود انتخاب کنید و چند غذا آماده کنید. سپس آن‌ها را در ظروف مناسب در دار نگهداری کنید تا در طول هفته به جای مصرف فست فودها و مواد غذایی فرآوری شده، از غذاهای خانگی و سالم استفاده کنید. هنگام صرف ناهار بیرون از خانه، گزینه‌های غذایی سالم را انتخاب کنید: هنگام صرف غذا به دنبال گزینه‌های سالم در منو باشید. گزینه‌هایی مانند سالاد، مرغ کبابی، سبزیجات و سایر مواد سالم را به وعده غذایی خود اضافه کنید.

مصرف قندهای ساده را کاهش دهید: قند ساده موجود در تنقلاتی مانند شیرینی جات، بیسکویت‌ها و کیک‌ها و همچنین آمپموه‌های صنعتی و نوشابه‌ها افزایش وزن، مشکلات قلبی و دیابت، و بیماری‌های پوستی مثل جوش و آکنه را در پی دارد و سطوح التهاب را در بدن افزایش می‌دهد. اگر میل به شیرینی دارید، میوه‌ها و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

تشنگی می‌تواند باعث میل کاذب به شیرینی جات شود. بنابراین هر بار که به شیرینی تمایل پیدا می‌کنید، ابتدا یک لیوان آب بنوشید. همچنین کمبود مواد مغذی مانند منیزیم و کروم می‌تواند میل به شیرینی جات را افزایش دهد. بنابراین از مصرف منابع این مواد مغذی، از جمله موز، موز، حبوبات، تخم مرغ، و سبزیجات برگ سبز غافل نشوید. مهم ترین نکته در کنترل مصرف مواد قندی، نخریدن آن هاست.

میوه‌ها و سبزیجات بیشتری مصرف کنید: رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات به کاهش کسترول، کاهش فشار خون، کاهش خطر بیماری قلبی، ایجاد سیستم گوارشی بهتر، غنی‌سازی بدن با مواد مغذی حیاتی و پیشگیری از سرطان کمک می‌کند.

غذای غنی از پروتئین و فیبر بخورید: اکثر مردم در مصرف پروتئین و فیبر مورد نیاز خود کوتاهی می‌کنند. یک روز پرمشغله نیاز به قدرت و انرژی دارد. غذاهای سرشار از پروتئین و فیبر بالا منابع غنی از مواد مغذی برای فعال ماندن در طول روز هستند. غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت، محصولات لبنی، تخم مرغ، ماست و ماهی به بهبود سریع عضلات، حرکت سلولی و حفظ وزن بدن کمک می‌کنند. به طور طبیعی، گزینه‌های غذایی با فیبر بالا و کربوهیدرات کم مانند بروکلی و سایر سبزیجات غیر نشاسته‌ای، بادام، بلغور جو دوسر و دانه‌های چیا برای سلامت روده، کسترول و سطح قند خون و دستیابی به وزن مناسب عالی هستند. ترکیب مواد غذایی، فیبر و پروتئین غنی به شما کمک می‌کند تا در طول روز پرنرژی، سبک و سرحال بمانید.

در فواصل منظم غذا بخورید: چرا وقتی می‌توانید غذا بخورید و تغذیه کنید، وعده‌های غذایی را حذف می‌کنید؟ حذف وعده‌های غذایی باعث می‌شود همه احساس خستگی، عدم تمرکز و ناسالم‌کنند. وعده‌های غذایی منظم را در اولویت قرار دهید. بهتر است در طول روز از ۵ تا ۶ وعده و میان وعده سالم استفاده کنید. مصرف وعده‌های غذایی در فواصل منظم و با تعداد بیشتر و حجم کمتر به سلامت گوارش و کنترل کارلی دریاقتی شما کمک بسیاری می‌کند.

در نهایت، به عنوان یک زن، ایجاد تعادل بین زندگی شخصی، زندگی کاری، اهداف سلامتی و اهداف رژیم غذایی می‌تواند مشکل باشد با این حال شما باید نیازهای غذایی خود را برای سلامت و تندرستی در اولویت قرار دهید. در هر مرحله از زندگی، درک نیازهای تغذیه‌ای منحصربه‌فرد، انتخاب‌های سالم، برنامه ریزی و پیگیری وعده‌های غذایی را طولانی‌را در بر می‌گیرد.

تغییرات کوچک تفاوت‌های بزرگی ایجاد می‌کند و اولویت دادن به سلامت و تغذیه و اجرای عادات سالم به سلامت شما از هر نظر، هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت، کمک می‌کند.

۸ باور اشتباه درباره دیابت



گروه سلامت- استاد یار تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به باورهای اشتباه درباره بیماری دیابت، گفت: در خوشاوندان درجه یک بسیاری از افراد مبتلا به دیابت، سابقه ابتلا به این بیماری مشاهده نشده است، بنابراین می‌توان گفت در بسیاری از افراد عوامل محیطی سبب بیان ژن‌های مرتبط با ابتلا به دیابت شده است. دکتر «لاله اصغری» به تشریح ۸ باور اشتباه که در مورد دیابت وجود دارد پرداخت که در ادامه آن‌ها را مرور می‌کنیم.

۱ – چون اضافه وزن ندارم به دیابت مبتلا نمی‌شوم

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سوال که آیا اضافه وزن و چاقی، می‌تواند دلیل ابتلای قطعی به بیماری دیابت باشد، اظهار کرد: چاقی در هر درجه‌ای می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد اما این موضوع به این معنی نیست که افرادی که وضعیت وزنی مناسبی دارند، مبتلا به دیابت نمی‌شوند بلکه سایر عواملی مثل رژیم غذایی ناسالم، کم‌تحریک‌ی‌و به‌طور کلی شیوه زندگی نامناسب سلامت این افراد را تهدید می‌کند.

۲ – هیچ کس در خانواده من بیماری دیابت ندارد، بنابراین من به این بیماری مبتلا نمی‌شوم

دکتر اصغری، با اشاره به این‌که سابقه فامیلی دیابت (پدر، مادر، خواهر و برادر دارای سابقه فامیلی درجه یک) خطر ابتلا به دیابت را در هر سنی افزایش می‌دهد، خاطر نشان کرد: اگر در خوشاوندان درجه یک، فردی مبتلا به دیابت نوع دو باشد، حتماً در غربالگری‌ها باید قند خون با حساسیت بیشتری بررسی شود ولی در عین حال می‌توان گفت عوامل محیطی سبب بیان ژن‌های مرتبط با ابتلا به دیابت شده است.

۳ – به دلیل ابتلا به بیماری دیابت باید غذاهای مخصوصی بخورم

وی استفاده از گروه خاص مواد غذایی در مبتلایان به بیماری قند را باوری اشتباه عنوان کرد و توضیح داد: افرادی که مبتلا به دیابت هستند ممنوعیت مصرف هیچ غذایی را ندارند بلکه این افراد محدودیت‌های غذایی دارند. این افراد تمام گروه‌های غذایی را می‌توانند در اندازه مشخص و کنترل شده استفاده کنند؛ به این ترتیب این بیماران از سفره غذای خانواده استفاده می‌کنند و نیاز به مصرف

پیک سلامت

افتتاح نانوائی با آرد کامل در دانشگاه علوم پزشکی

آیین افتتاح نخستین نانوائی تولید نان با آرد کامل در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی روز گذشته در بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد برگزار شد. معاون توسعه مدیریت، منابع و برنامه‌ریزی علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در راستای ارتقای سلامت جامعه و ترویج تغذیه سالم، برای نخستین بار، نانوائی با استفاده از آرد کامل در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افتتاح شد. «حسن براتی زاده» در آیین راه‌اندازی نخستین نانوائی با آرد کامل در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: این نانوائی هر روز در دو شیفت صبح و عصر حدود هزار قرض نان کامل را به بیماران، مجموعه خوابگاه‌ها و پرسنل دانشگاه با تعرفه پایین ارائه می‌کند. وی با اشاره به این که نان‌های تهیه شده حاوی فیبر بیشتر و مواد مغذی ضروری هستند که در آرد سفید کمتر یافت می‌شود، گفت: استفاده از این نان می‌تواند تأثیر بسزایی در ارتقای سلامت جامعه داشته باشد. معاون توسعه مدیریت، منابع و برنامه‌ریزی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که در این نانوائی، نان بربری با استفاده از آرد کامل تولید و عرضه می‌شود، ادامه داد: افتتاح نخستین نانوائی با آرد کامل در دانشگاه، گامی مثبت در جهت بهبود تغذیه و سلامت عمومی است. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز گفت: نان کامل برای مصارف کوتاه‌مدت در کیسه‌های پارچه‌ای در یخچال و برای مصارف طولانی‌تر در فریزر قابل نگهداری است. «نسرین علیزاده» با اشاره به اهمیت تغذیه سالم، یادآور شد: هدف از راه‌اندازی این نانوائی، ارائه نانی سالم‌تر است. وی افزود: بهترین نانی که از آرد گندم می‌توان تهیه کرد، نان کامل است و این نوع نان از آردی تهیه می‌شود که هر سه بخش دانه گندم در آن حفظ شده است. وی اظهار کرد: بهبود عملکرد سیستم گوارش،

داروهای پیشگیری از تب‌دنگی صحت ندارد

مدیر گروه بیماری‌ها در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره بیماری تب دنگی گفت: پشه آندس در واقع ناقل بیماری تب دنگی است که ویروس را می‌تواند از بدن یک نفر بگیرد و به بدن فرد دیگری منتقل کند. «فلورا انفرادی» در گفت و گو با عصر اترک با اشاره به این که بیماری تب دنگی به‌صورت انتقال فربه‌د نیست، ادامه داد: در بیماری کرونا از طریق تنفس بیماری منتقل می‌شود اما این بیماری تنها از طریق گزش پشه منتقل می‌شود. وی اضافه کرد: بیماری با گزش از پشه آلوده به بدن فرد سالم منتقل می‌شود که در ۲۰ درصد موارد ممکن است تب ناگهانی شدید در فرد ایجاد شود. وی اضافه کرد: از جمله علائم این بیماری می‌توان به تب ناگهانی و ادامه‌دار بودن آن، سردرد، درد عضلانی و مفصل درد، استخوان‌دردهای شدید، درد شکم حصبه و درد یکی دو درصد منجر به فوت فرد می‌شود. وی با تأکید

هشدار اولیه درباره بیماری‌های پس از زایمان

باردار رخ می‌دهد. حدود ۸ درصد از تمام بارداری‌های ایالات متحده تحت تأثیر دیابت بارداری قرار دارند. دیابت بارداری شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۱۰ برابر افزایش می‌دهد و برخی عوامل می‌توانند دیابت نوع ۲ را بیشتر کنند. در یک مطالعه، این خطر در مادران مسن‌تر، آن‌هایی که اضافه وزن داشتند، زنانی که دو بار یا بیشتر زایمان کردند، آن‌هایی که سابقه خانوادگی دیابت داشتند و در آن‌هایی که زایمان زودرس نیز داشتند، بیشتر بود. علاوه بر این، زنان مبتلا به دیابت بارداری معمولاً دیرتر از زنان بدون دیابت دچار فشار خون بالا می‌شوند. با گذشت زمان، سطوح بیش از حد گلوکز خون ناشی از دیابت نوع ۲ به عروق خونی و همچنین اعصابی که قلب شما را کنترل می‌کنند، آسیب می‌رساند.

زایمان زودرس و از دست دادن بارداری

زایمان زودرس، که از هر ۱۰ بارداری یک مورد را در ایالات

متحده تحت تأثیر قرار می‌دهد، زمانی است که نوزاد قبل از

پایان هفته سی و هفتم بارداری به دنیا می‌آید. هر چه نوزاد

زودتر به دنیا بیاید و در زمان تولد کوچکتر باشد، احتمال این

مسئله دیرتر به بیماری قلبی عروقی مبتلا شود بیشتر است.

سطح جنین از دست دادن بارداری در کمتر از ۲۰ هفته است.

در یک مطالعه، زنانی که یک بار سقط جنین زودهنگام (قبل

از پایان هفته ۱۲ بارداری) را تجربه کردند، در فشارخون خود

افزایش اندکی داشتند. با این حال، آن‌هایی که سه بار یا

بیشتر سقط جنین داشتند، در مقایسه با زنانی که هرگز سقط

جنین نداشتند، شانس بسیار بیشتری برای ابتلا به فشارخون

بالا داشتند. همین امر در مورد خطر دیابت نوع ۲ نیز صادق

بود – در گروهی که سه یا بیشتر سقط جنین داشتند، بسیار

بیشتر بود. مردم زایی، از دست دادن بارداری بعد از هفته

بیستم بارداری، به مراکز درمانی مراجعه کنند.



کاهش وزن و تناسب اندام، کنترل قند خون، پیشگیری از مشکلات قلب و عروق، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های دستگاه تنفسی و تقویت سیستم ایمنی از فواید مصرف نان کامل است. وی بیان کرد: با ارزش‌ترین قسمت گندم، پوسته و سبوس است که حاوی مواد مغذی مانند منیزیم، پتاسیم، فسفر، ویتامین‌های گروه ب و همچنین فیبر است. آرد کامل و حاوی سبوس رنگ تیره‌تری نسبت به آرد سفید دارد و با طعم و بوی بهتر، بدون هیچ افزودنی دارای ارزش غذایی بالا و مواد مغذی است. به گفته وی، مصرف نان کامل در حفظ سلامت شهروندان نقش مهمی دارد و باید مصرف این نوع نان بین مردم فرهنگ‌سازی شود. معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز گفت: طرح پخت نان کامل (نانی که از آرد کامل تهیه شود) با هدف تأمین سلامت مردم از اردیبهشت ماه امسال در چهار واحد نانوائی سطح شهر بجنورد آغاز شده است. «سیداحمد وکیلی» اظهار کرد: تاکنون چهار نانوائی برای پخت نان با آرد کامل مورد تأیید کار گروه سلامت و امنیت غذایی استان قرار گرفته‌اند. وی گفت: این نانوائی‌ها از آردپز هستند که نان با آرد کامل (چهار درصد سبوس گیری) پخت و عرضه می‌شود.

بر این موضوع که کشندگی توسط این ویروس خیلی بالا نیست، گفت: این در حالی است که نگرانی بیشتر از اپیدمی است که ایجاد خواهد شد و بیمارستان‌ها را دچار مشکل می‌کند. «انفرادی» در پاسخ به سؤال خبرنگار ما مبنی بر تبلیغ داروهایی برای پیشگیری از بیماری تب دنگی توضیح داد: متأسفانه عده‌ای به دنبال سودآوری مالی هستند و تبلیغاتی در راستای مواردی برای پیشگیری از این بیماری انجام می‌دهند در حالی که طبق تأکیدات وزارت بهداشت هیچ کدام از این موارد صحت ندارد و مردم نباید به آن توجهی داشته باشند. وی گفت: مردم در راستای پیشگیری از گزش این پشه از داروخانه‌ها پمادهای دفع حشرات را تهیه کنند، لباس‌های روشن، آستین‌دار و گشاد بپوشند، پنجره و در منازل توری مناسب نصب کنند و در صورتی که دچار گزش شدند، به مراکز درمانی مراجعه کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا در زنانی که مرده زایی را تجربه کرده‌اند، شایع‌تر است.

چه باید کرد؟

شما نمی‌توانید تمام اتفاقات دوران بارداری را کنترل

کنید و مطمئناً نمی‌توانید به عقب برگردید و تاریخچه را

تغییر دهید. داشتن یک یا چند عارضه بارداری به این

معنی نیست که در آینده با مشکلات سلامتی مواجه

خواهید شد، اما به عنوان یک سرفصل برای مدیریت

سلامتی شما در آینده عمل می‌کند. یک برنامه غذایی

سالم برای قلب که دارای چربی اشباع شده و سدیم کم و

سرشار از فیبر با تعداد کاری مناسب باشد، اتخاذ کنید تا

وزن خود را در محدوده سالم کنترل کنید. فعالیت بدنی

منظم احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

نوع ۲ را کاهش می‌دهد. هر کاری که می‌توانید برای

مدیریت استرس خود انجام دهید. مهمتر از همه، حامی

سلامت خود باشید. تجربیات بارداری خود را با پزشک

خود در میان بگذارید تا با افزایش سن، سلامت شما را به

طور منظم تحت نظر داشته باشید.