خبر

محققان ایرلندی پی بردند؛

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان عامل افزایش خطر سرطان کبد

سپهرغرب، گروه سلامت: تحقیق جدید نشان می‌دهد بین شرایط بهداشت دهان و دندان و خطر ابتلا به برخی سرطان‌های دستگاه گوارش ارتباط وجود دارد.

محققان دانشگاه کوئین بلفاست ایرلند دریافتند بهداشت بد دهان و دندان با ۷۵ درصد افزایش ریسک ابتلاء به شایع‌ترین نوع سرطان کبد مرتبط است.

در این مطالعه، محققان بالغ بر ۴۶۹ هزار بریتانیایی از لحاظ ارتباط بین شرایط بهداشت دهان و دندان و خطر ابتلاء به شماری از سرطان‌های دستگاه گوارش نظیر کبد، روده، مقعد و لوزالمعده را مورد بررسی قرار دادند.

موارد بکارگرفته شده برای برآورد رابطه بین خطر سرطان و مشکلات سلامت دهان و دندان نظیر درد یا خونریزی لثه‌ها، زخم‌های دهان و لق شدن دندان‌ها بود.

درحالیکه هیچ رابطه چشمگیری در مورد خطر ابتلاء به اکثر سرطان‌های دستگاه گوارش و بهداشت ضعیف دهان و دندان مشاهده نشد، اما در مورد سرطان کبد این رابطه وجود داشت.

دکتر «هایدی جوردائو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «بهداشت دهان و دندان با خطر ابتلاء به چندین نوع بیماری مزمن نظیر بیماری قلبی، سکته و دیابت مرتبط است.»

از بین ۴۶۹,۶۲۸ شرکت کننده، ۴۰۶۹ شرکت کننده در طول یک دوره ۶ ساله مبتلا به سرطان دستگاه گوارش شدند. در ۱۳ درصد این موارد بیماران خودشان در مورد بهداشت ضعیف دهان و دندان شأن گزارش کرده بودند.

شرکت کنندگان دارای بهداشت ضعیف دهان و دندان عمدتاً افراد جوان‌تر و از گروه زنان بودند، در مناطق محروم از لحاظ اقتصادی-اجتماعی زندگی می‌کردند، و کمتر از دو وعده میوه و سبزیجان در روز مصرف می‌کردند.

یک دلیل ارتباط بین بهداشت دهان و دندان و سرطان کبد، نقش احتمالی میکروب‌های روده و دهان در ابتلاء به بیماری است.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

مطالعات نشان می‌دهد؛

بهداشت ضعیف دهان و دندان عامل ابتلا به زوال عقل

سپهرغرب، گروه سلامت: طبق نتایج یک مطالعه جدید، بهداشت ضعیف دهان و دندان با کاهش کیفیت زندگی ناشی از افسردگی، فشارخون بالا و زوال شناختی مرتبط است.

بهداشت دهان و دندان یک مسئله مهم در بخش مراقبت‌های سلامت است که همه باید روزانه رعایت نمایند.

در این مطالعه، محققان از بیش از ۲۷۰۰ آمریکایی چینی تبار در رده سنی بالا ۶۰ سال، مصاحبه به‌عمل آوردند.

آنها دریافتند حدود ۵۰ درصد شرکت کنندگان علائم دندانی را تجربه کرده بودند و ۲۵,۵ درصدشان مشکل خشکی دهان را گزارش کردند.

در اولین مطالعه، افرادی که علائم دندانی را گزارش کرده بودند دچار زوال شناختی و زوال حافظه دوره‌ای شدند که غالبا از پیش علائم زوال عقل (دمانس) هستند.

در مطالعه دوم، محققان دریافتند افزایش استرس ناشی از خشکی دهان منجر به بدترشدن بهداشت کلی دهان و دندان شد.

به گفته محققان دانشگاه نوادا آمریکا، شیوع میزان خشکی دهان ناشی از دیابت و بیماری قلبی است. این یافته ها، اهمیت مطالعه رابطه بین استرس و خشکی دهان را در جمعیت آسیب پذیر این بیماری اثبات می‌نماید.

با بیماری تپش قلب و راه‌های درمان آن آشنا شوید

سپهرغرب، گروه سلامت: یک متخصص قلب و عروق گفت: تپش شدید قلب یا لرزش بدن دلایل مختلفی دارد. اما شاید بدون علائم و آهسته باشد که باید بررسی شود.

سیدهاشم سزاوار متخصص قلب و عروق در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره تپش تند قلب اظهار کرد: افراد در هر سنی ممکن است دچار تپش شدید قلب یا لرزش بدن شوند که دلایل مختلفی دارد. اما شاید بدون علائم و آهسته باشد که باید بررسی شود و در این مواقع آریتمی بی‌صدا رخ خواهد داد.

وی افزود: آریتمی قلبی می‌تواند اضطراری یا بدون خطر باشد؛ اگر احساس کردید ضربان قلب شما به طور غیرمعمول می‌زند، حتماً برای چکاپ به پزشک مراجعه کنید.

وی درباره علائم و نشانه‌های این مشکل بیان کرد: یکی از علائم شایع، تندتند زدن ضربان قلب است که با چک کردن آن می‌توان فهمید در دقیقه چقدر نبض می‌زند و آیا از حالت طبیعی خارج شده است یا خیر. غش کردن یا احساس نزدیک بودن به مرگ، درد قفسه سینه، سرفه ناخودآگاه، تنگی نفس هم از علائم دیگر این عارضه است.

متخصص قلب و عروق درباره علل این عارضه اظهار کرد: علل این عارضه ممکن است هر چیزی باشد، اما بیشترین عواملی که می‌توانند تاثیرگذار باشند، بیماری‌های خاص قلبی، استرس و اضطراب هستند. البته این حالت یعنی تپش تند قلب بیشتر در افراد جوانی که هیچ شواهد بیماری خاصی در آنها وجود ندارد ظاهر می‌شود. اما در سنین کهنسالی، به دلیل سرخرگ‌های قلبی آنهاست که این عارضه رخ می‌دهد.

وی درباره تشخیص بیان کرد: تشخیص ممکن است شامل نوار قلب باشد؛ گاهی بیمار را بستری می‌کنند تا یک سری آزمایشات و عکس‌برداری‌های مورد نیاز صورت گیرد.

سزاوار درباره درمان این عارضه گفت: زمانی که در فرد این علائم ظاهر می‌شود، باید فوراً به پزشک مراجعه کند. گاهی اوقات با یک سری اعمال می‌توان ضربان قلب را پایین آورد. نگاه داشتن نفس به‌طور کوتاه‌مدت، نیشگون گرفتن از پوست بازو به قدری که باعث درد شود، زدن آب سرد به صورت، فرو بردن سر در آب سرد به مدت کوتاه یا دوش آب سرد به‌طوری که آب فقط روی سر ریخته شود از این دست اعمال هستند. همچنین با دست بینی و دهان خود را بگیرید و سعی کنید به ملایمت هوا را از بینی خارج کنید، به طوری که احساس کنید پرده‌های گوش به سمت بیرون حرکت می‌کنند. ناحیه کاروتید گردن را ماساژ دهید، البته این کار باید به آرامی انجام شود.

وی تاکید کرد: حتماً ماساژ دادن با دستور پزشک و کمک پرستار انجام شود.

بازرس تعاونی عشایر استان همدان مطرح کرد

رسیدگی به وضعیت بهداشت عشایر ضرورتی که به شدت احساس می‌شود

سرویس بهداشتی و حمام سیار نیاز عشایر استان

سپهرغرب، گروه سلامت - طیبه اسدبیگی: بازرس تعاونی عشایر استان همدان در خصوص بهداشت عشایر با اشاره به اینکه اگر بخواهیم به وضعیت بهداشت عشایر نمره دهیم باید بگوییم کمتر از صفر است اذعان کرد: متاسفانه به لحاظ رسیدگی، آموزش و ترویج بهداشت برای عشایر هیچ‌گونه اقدامی نشده است در صورتی‌که ضرورت آن به شدت احساس می‌شود.

جامعه عشایری مردمانی هستند که خانه به دوش بوده و ییلاق و قشلاق آنها را از مکانی به مکان دیگر می‌برد، قطعا با وجود تمام شیرینی‌ها و لذت‌هایی که زندگی عشایری به سبب در ارتباط بودن با طبیعت زیبا و استفاده از غذاهای سالم دارد سختی‌ها و کم و کاستی‌هایی هم دارد.

عشایر جمعیت محدودی هستند اما تاثیرگذاری و حجم بالای فعالیت‌های آنان بسیار فراوان و تولیدات بالای این جمعیت کم، نشانگر عزم سترگ در زنان و مردان عشایری و سخت‌کوشی آنان است.

شناخت کارکرد عشایر و نقش آنان در عرصه اقتصادی، سیاسی و امنیتی با وجود سابقه تاریخی روشن در این زمینه هنوز هم جای کار فراوان دارد، عشایری سختکوش که این روزها به با وجود تحلیل رفت جمعیتشان در عرصه اقتصاد مقاومتی حضوری پرقدرت دارند.

گرچه هم اینک ۱,۵ درصد از کل جمعیت ایران را عشایر تشکیل می‌دهند اما همین قشر تولید ۲۵ درصد مواد پروتئینی به ویژه گوشت قرمز و محصولات لبنی، حدود ۴۰ درصد صنایع دستی و ۲۸ درصد دام سبک کشور را در اختیار دارند.

عشایر در کوران تحولات تاریخی ایران همیشه نقش‌آفرین بوده‌اند، آن زمان که باید در دفاع از وطن اسلحه به دست گرفته و به جنگ با دشمن رفتند و امروز نیز نقش‌آفرینی موثر خود را در عرصه اقتصاد و تولید به نمایش گذاشته‌اند.

هرچند نسبتِ جمعیت عشایر، کمتر از جمعیت شهر و روستا است؛ اما جامعه عشایری ایران به‌عنوان یک واقعیت اجتماعی ـ اقتصادی، بخشی از ساختار تاریخی ـ سیاسی و فرهنگی و عضو فعال از پیکره جامعه ملی است و نقش آن به‌ویژه در تأمین مواد پروتئینی و سایر فرآورده‌های لبنی قابل‌توجه است.

نقش عشایر در تولید، اقتصاد مقاومتی، حفظ امنیت، دفاع از کشور، علم و دانش، مسائل مذهبی و ملی مهم بوده و انتظار می‌رود با توجه به تحولات بنیادین و عمیقی که در حوزه سلامت در دولت یازدهم رخ‌داده است طرح تحول نظام سلامت نتیجه و دستاوردی شایسته برای عشایر داشته باشد.

از آنجا که عشایر خانه به دوش بوده و از امکانات آنچنانی برای زندگی و رفاه برخوردار نیستند موضوع بهداشت و رسیدگی به آن از نکات مهمی است که امور عشایری موظف است با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی به آن رسیدگی کرده و تامین کننده سلامت عشایر استان باشد.

از همین رو با امور عشایری استان تماس گرفتیم تا از وضعیت بهداشت عشایر آگاه شویم، حسین محمدی در پاسخ به اینکه وضعیت بهداشت عشایر را چگونه ارزیابی می‌کنید گفت: «وضعیت خوب است و مشکلی نداریم» و به همین جملات بسنده کرد و زمانی که خواستار توضیحات بیشتر شدیم گزارش و آماری از مرکز بهداشت استان برایمان ارسال کرد که خیلی هم به کارمان نیامد و جوابگوی سوالات ما نبود.

از همین رو با چند تن از اعضای تشکل عشایری استان تماس گرفته و حال و روز بهداشت در عشایر را از آن‌ها جویا شدیم که در ادامه می‌خوانید:

یکی از اعضای تشکل عشایری با بیان اینکه وسعت اسکان عشایر در استان زیاد است و به همه دلیل رسیدگی نمی‌شود گفت: به عشایری که نزدیک جاده اصلی و در مسیر باشند بیشتر رسیدگی می‌شود.

علی‌نور رحمتی با اشاره به اینکه طبق مصوبه سال گذشته، شبکه بهداشت موظف است ماهیانه در بین عشایر حضور پیدا کرده و خدمات بهداشتی ارائه کند اظهار کرد: متاسفانه این امر اتفاق نمی‌افتد و بسیاری از مردم ما از این خدمات محروم هستند.

وی با تاکید بر اینکه اجرا و هماهنگی اینگونه امور به اداره امور عشایری استان مربوط می‌شود که باید با بهداشت همکاری داشته باشد تصریح کرد: متاسفانه امور عشایری در این حوزه کوتاهی می‌کند.

این عضو تشکل عشایری با اشاره به نحوه آبرسانی نیز اذعان کرد: روزانه دو تانکر آب به ما می‌دهند که جوابگوی نیاز آب شرب کل عشایر نیست.

رحمتی با اشاره به وضعیت نامناسب سرویس بهداشتی در این مناطق اذعان کرد: اداره عشایری تعداد محدودی سرویس بهداشتی در مراتع ساخته و سپاه نیز تعداد محدودی در اختیار ما قرار داده است.

وی با تاکید بر اینکه از مسئولان مربوطه می‌خواهیم که سرویس بهداشتی و حمام سیار در اختیار ما قرار دهند اذعان کرد: از عشایر استان چهارمحال و بختیاری که سرکشی داشتیم وضعیت خوبی داشتند حمام صحرایی که با پنل خورشیدی آب را گرم می‌کرد برخوردار بودند اما متاسفانه در همدان چنین امکاناتی نداریم.

عضو تشکل عشایری با بیان اینکه سال ۸۵ تعداد محدودی حمام با پنل خورشیدی به ما دادند اما کافی نبود افزود: ۱۰ سال است که دیگر حمامی در اختیار ما نگذاشته‌اند.

قراربود کلر به ما بدهند که محقق نشد

رحمتی با اشاره به اینکه آب شرب ما نیز دارای املاح است و زمانی که شبکه بهداشت نهاوند از آب ما بازدید داشتند موضوع را مطرح کردیم قرار شد که برای ضد عفونی آب، کلر به ما بدهند اذعان کرد: هنوز اقدامی نکرده و هیچ کلری به دست ما نرسیده است.

وی با ابراز اینکه امور عشایری نیز اعتبارات لازم برای رسیدگی را ندارد و همیشه از نبود اعتبارات گلایه‌مند هستند اظهار کرد: شاید اگر از اعتبارات لازم برخوردار باشند بهتر کار کنند.

عضو تشکل عشایری با اشاره به اینکه آبرسانی ییلاق در کرمانشاه به صورت رایگان است اما در همدان می‌گویند که برای آب شرب ییلاق هزینه نمی‌کنیم و خودتان باید هزینه اش را پرداخت کنید افزود: بابت هر تانکر آب ۱۴ هزار لیتری ۱۲۰ هزار تومان و تانکر ۱۲ هزار لیتری ۱۰۰ هزار تومان از ما پول می‌گیرند.

از طریق بسیج عشایری کارهای مربوط به بهداشت را پیگیری می‌کنیم

رئیس و نماینده تشکل عشایر استان همدان نیز با بیان اینکه خدمات بهداشتی از سوی امور عشایری یا بهداشت استان به خوبی ارائه نمی‌شود تصریح کرد: از طریق بسیج عشایری کارهای مربوط به بهداشت را پیگیری می‌کنیم.

محمدرضا رحمتی در ادامه با بیان اینکه چند وقت یکبار بسیج عشایری در بین عشایر حضور پیدا کرده و به صورت رایگان مردم را ویزیت می‌کند اعلام کرد: تا کنون اقدامی از طریق شبکه بهداشت انجام نشده است.

وی با عنوان اینکه امور عشایری در بهداشت مردم عشایر نظارتی ندارد گفت: در بهداشت دام هم نظارت خاصی ندارد و دامپزشکی را ملزم به سرکشی‌های منظم نمی‌کند، مگر اینکه بسیج عشایر به دامپزشکی برای سرکشی فشار وارد کند که آن هم سالی یک بار است.

امور عشایری فقط یک تانکر آب برای دام‌هایمان به ما می‌دهد

وی در خصوص تامین آب شرب نیز اذعان کرد: آب شرب را از شهرداری خریداری می‌کنیم امور عشایری فقط یک تانکر آب برای دام‌هایمان به ما می‌دهد.

بازرس تعاونی عشایر شهید رجایی همدان در خصوص بهداشت عشایر با اشاره به اینکه اگر بخواهیم به وضعیت بهداشت عشایر نمره دهیم باید بگوییم کمتر از صفر است اذعان کرد: متاسفانه به لحاظ آموزش و ترویج بهداشت برای عشایر هیچ‌گونه اقدامی نشده است در صورتی که ضرورت آن به شدت احساس می‌شود.

بیماری‌های عفونی به خصوص در بین زنان عشایر بسیار زیاد است

حمید ترک با اشاره به اینکه بیماری‌های عفونی به خصوص در بین زنان عشایر بسیار زیاد است اظهار کرد: مرکز بهداشت با آموزش و پرورش هماهنگ باشد در این راستا اقداماتی انجام دهند به درب چادرها رفته و آموزش‌های لازم را به بانوان عشایری بدهند.

وی با ابراز گلایه‌مندی از امور عشایری تصریح کرد: امور عشایری باید با مرکز بهداشت هماهنگ باشد و از آن‌ها بخواهد که در مناطق عشایر حضور یافته و خدمات بهداشتی ارائه کنند.

بازرس تعاونی عشایر شهید رجایی همدان ضمن تاکید بر اهمیت آموزش بهداشت که می‌تواند در ترویج فرهنگ بهداشت بسیار موثر باشد اذعان کرد: ضرورت ترویج و آموزش در این امر مهم بیش از پیش احساس می‌شود.

ترک درخصوص اینکه آیا این امر که مقرر شده اکیپ‌های مرکز بهداشت هر چند وقت یکبار در بین عشایر مستقر شده و خدمات بهداشتی ارائه کنند انجام می‌شودگفت: با توجه به اینکه سه هزار و ۷۰۰ خانوار کوچ‌نشین و یا نیمه‌کوچ عشایری داریم متاسفانه این سرکشی در همه جا اتفاق نمی‌افتد و در برخی مکان‌هاست که اصلا کافی نیست.

برخی بیمارستان‌ها و پزشکان دفترچه بیمه عشایر را قبول نمی‌کنند

وی با بیان اینکه برخی بیمارستان‌ها و مطب‌ها دفترچه بیمه عشایر را قبول نمی‌کنند و این نیز یک مشکل بزرگی برای عشایر محسوب می‌شود خاطر نشان کرد: وضعیت سلامت آب نیز تحت کنترل تعاونی عشایر همدان است، پیش‌بینی‌های لازم انجام شده است و در حد امکان و توان خدمات ارائه می‌کنیم.

گفتنی است مرداد ماه سال جاری گردهمایی در استان همدان برگزار شد مبنی بر ساماندهی ارائه خدمات بهداشتی درمانی به عشایر که در آن مدیران گسترش دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و رئیس امور عشایر استان‌ها حضور یافتند تا شیوه خدمات‌دهی به عشایر ساماندهی شود.

در خبری خواندم که مدیرگروه گسترش شبکه‌های بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی ابن‌سیناهمدان در این گردهمایی گفته است پیشنهاد راه‌اندازی مراکز بهداشت برای مکان‌هایی که ۵۰۰ نفر از عشایر در آنجا اتراق می‌کنند و نیز پایگاه‌های سلامت برای مکان‌هایی که در آن‌ها بیش از دو هزار نفر از عشایر حضور دارند، مورد بررسی قرار گرفته است.

برای پیگیری اوضاع بهداشت عشایر و اجرایی شدن خبری که در بالا خواندیم با معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا همدان تماس گرفتیم که به دلیل نداشتن موقعیت مناسب برای مصاحبه تلفنی ما را به مدیرگروه گسترش شبکه‌های بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی ابن‌سیناهمدان ارجاع دادند که متاسفانه وی نیز پاسخگو نبود.

امیدواریم که در فرصت‌ها و گزارش‌های بعدی پاسخگوی نیازها و سوالات قشر زحمت‌کش عشایری باشند.

کوتاه سخن اینکه عشایر مردمانی بی‌ریا و زحمت کش هستند که با کمترین امکانات و ادعا بیشترین نقش را در عرصه تولید دارند و ما باید از این مردم عزیز حمایت کنیم و در راستای بهتر شدن معیشت، رونق اقتصادی و سلامت خانواده‌هایشان گام برداریم.

موضوع مهمی که در حوزه سلامت عشایری به چشم می‌خورد سلامت بانوان است، با توجه به عدم دسترسی زنان عشایر کوچ‌نشین به منابع اطلاعاتی مورد نیاز خود و جایگاه مهم آنان در جامعه عشایری به عنوان بازوی اقتصادی-اجتماعی خانواده، لازم است مسؤولان و متصدیان تمهیدات لازم را جهت تأمین نیازهای اطلاعاتی این قشر مهم فراهم سازند.

نتیجه یک تحقیق نشان می‌دهد تفاوت قابل توجهی در خدمت‌رسانی بین عشایر و مردم شهر وجود دارد، تفاوت‌هایی همچون شاخص‌های اجتماعی مانند مشارکت، آموزش، امنیت اجتماعی، بهداشت و درمان؛ بااین‌وجود که به لحاظ شاخص‌های اقتصادی ازجمله درآمد، مالکیت، اشتغال، میزان تولید و... تقریباً مشابه همدیگر هستند و تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای بین دو گروه اسکان‌یافته و اسکان نیافته وجود ندارد.

عدالت در سلامت، موضوع مهمی است که در این جا می‌توان به آن اشاره کرد، عشایر قشر زحمتکش و اثرگذار در عرصه‌های مختلف هستند که همچون جامعه شهری و روستایی نیاز به خدمات رفاهی و بهداشتی و درمانی دارند.

امیدواریم که امور عشایری استان همدان صدای این قشر زحمتکش را شنیده و با عزم و همت بیشتری برای ارتقای خدمات‌رسانی به ویژه در حوزه بهداشت و سلامت به این قشر از جامعه تلاش کند.

۸ راهکار ساده برای کنترل طبیعی قند خون

سپهرغرب، گروه سلامت: شما می‌توانید با اتخاذ روش‌هایی برای برنامه‌ریزی بلند مدت کنترل دیابت خود را آماده کنید.

برخی از روش‌های کنترل قند خون هستند که شاید انجام دادن آنها کمتر از ۱۵ دقیقه از شما وقت بگیرد. انجام این اقدامات در صورتی که مبتلا به دیابت باشید، به شما بیشتر این امکان را می‌دهد که سلامت عمومی خود را با وجود بیماری، ارتقا دهید.

فراموش نکنید بیماری قند خون دارای زمینه‌های ارثی نیز هست و اگر در میان خانواده خود کسانی را دارید که مبتلا به قند خون هستند، سعی کنید از همین روزها قدم‌هایی را برای سبک زندگی سالم بردارید.

پیاده روی کوتاه: فعالیت‌های هوازی مانند پیاده روی یکی از موثرترین راه‌ها برای پایین آوردن قند خون است و تحقیقات نشان می‌دهد انجام سه وعده ۱۵ دقیقه ای پیاده روی در طی روز بخصوص بعد از غذا در کنترل قند خون بسیار موثر است.

مصرف سالاد و غذاهای سبک در وعده شام: انتخاب یک سالاد ساده در شب هنگام به عنوان وعده شام و استفاده از سبزیجات با حجم بالا و کم کالری به از دست دادن وزن اضافه در دیابتی‌ها کمک می‌کند. استفاده از سرکه یا آبلیمو همراه با سالاد مفید است چون طبق تحقیقات منجر به کاهش قند خون می‌شود و تاثیر مثبتی بر قند خون ناشتا در افراد مبتلا به دیابت نوع دو دارد. سرکه یک طعم دهنده بدون کالری است و برای کنترل وزن در هنگام مصرف سالاد بسیار مفید است. بهتر است سرکه را در ظرف چاشنی کنار سایر چاشنی‌ها بر روی میز قرار دهید تا از آن بجای سس سالاد استفاده شود. برای تهیه سس سالاد می‌توانید دو سوم میزان از سرکه و یک سوم روغن زیتون را با هم مخلوط کنید.

نگه داشتن یک یادداشت غذایی: از دست دادن حتی پنج کیلو وزن میتواند مدیریت و کنترل قند خون را بهتر کند و تحقیقات نشان میدهد که داشتن یک یادداشت غذایی روزانه می‌تواند کنترل وزن را موفقتر کند. ثبت هر وعده غذایی و یادداشت موادی که مصرف کرده‌اید، شاید هر دفعه تنها دو دقیقه زمان شما را بگیرد، اما یکی از بهترین و البته رایگان‌ترین راهها برای اندازه‌گیری میزان کالری دریافتی در مبتلایان به دیابت است.

از خانه به محل کار غذا ببرید: مسلما رفتن به رستوران و مصرف فست‌فودها راهی فوری برای از بین بردن حالت گرسنگی است و البته حجم زیادی از سدیم و کالری را نیز به‌همراه کربوهیدرات‌های تصفیه شده وارد بدن می‌کند. در عوض به همراه داشتن یک پکیج ناهار سالم همراه با محصولات تازه و غلات سبوسدار میتواند مدیریت قند خون را در مبتلایان به دیابت بسیار راحتتر کند.

انجام ورزشهای قدرتی در هفته: اگرچه ورزش‌های هوازی منظم مانند پیاده روی برای کنترل اضافه وزن و چاقی در دیابتی‌ها موثر است، اما انجام ورزشهای آموزش قدرت برای حفظ توده عضلانی باعث کاهش مقاومت به انسولین در دیابتیها میشود و انجام آنها دو تا سه وعده در هفته ضروری به نظر میرسد.

بررسی سلامت پاها: دیابت می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب بزند و منجر به دیر بهبود یافتن زخم در بدن و در نهایت قطع عضو بخصوص از ناحیه پاها شود. اگر زخم‌های باز درمان نشوند، ممکن است در دیابتی‌ها عفونت‌های جدی به همراه داشته باشند. افراد مبتلا به دیابت به همین دلیل باید هر روز نسبت به بررسی سلامت پاهای خود اقدام کنند و در صورت بروز هر گونه بریدگی و کبودی اقدامات لازم را برای بهبود آن انجام دهند. اگر زخم بعد از ۴۸ ساعت شروع به بهبود نکرد، باید حتما با پزشک تماس گرفته شود. اگر شما به عنوان فرد دیابتی قادر به چک کردن تمام نقاط پای خود نیستید، از دیگران کمک بگیرید و یا با استفاده از یک آینه این کار را انجام دهید.

دور کردن استرس: استرس و دیابت رابطه مستقیم با هم دارند به این ترتیب که هنگامی که شما تحت فشارهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی هستید، بدن شما شروع به پمپ کردن کورتیزول و در نهایت افزایش سطح قند خون میکند. مدیریت استرس باید به طور موثر انجام شود و شاید برای این کار فقط به ده دقیقه زمان نیاز باشد. استفاده از روشهای آرام‌بخشی و تمرینات تنفسی، روشهای تنفس عمیق و... برای دور کردن استرس و کنترل قند خون موثر است.

چک کردن مدام قند خون: توصیه‌های زیادی برای این کار شده است و مبتلایان به دیابت نوع ۲ باید قند خون خود را حداقل یک بار در روز چک کنند. بهترین زمان برای این کار در صبح و یا زمانی است که از خواب برخواسته‌اید. شما میتوانید در مورد این که آیا باید قبل و بعد از غذا نیز تست قند خون را انجام دهید یا نه، با پزشک خود مشورت کنید.

تمرین‌های ورزشی مناسب برای سالمندان

سپهرغرب، گروه سلامت: کارشناس ارشد فیزیوتراپی گفت: سالمندان برای افزایش دامنه حرکتی خود می‌توانند تمرین‌هایی ساده را انجام دهند.

مصلح‌الدین ادیب حسامی، کارشناس ارشد فیزیوتراپی درباره مشکلات سالمندان که در زمین‌گیر شدن آنها موثر است، اظهار کرد: از جمله مشکلات سالمندان که باعث می‌شود آنها نتوانند پس از سن ۷۰ سالگی فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهند یا پیاده روی کنند، می‌توان به بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سکته مغزی، پارکینسون و آلزایمر اشاره کرد.

او بیان کرد: سالمندان به علت دردهایی که در بدن، عضلات، و مفاصل خود دارند گاهی اوقات نمی‌توانند فعالیت‌های روزانه خود را به خوبی انجام دهند که این دردها می‌تواند ناشی از آرتروز را روماتیسم باشد. عوارض ناشی از شکستگی استخوان مفصل ران (هیپ) هم در مرگ و میر سالمندان موثر است.

مشکلاتی که گریبانگیر سالمندان می‌شود

این کارشناس ارشد فیزیوتراپی افزود: سالمندانی که زمین‌گیر شده‌اند اغلب با مشکلاتی مانند زخم بستر، خشکی مفاصل، کوتاهی عضلات به ویژه در اندام‌های تحتانی و کاهش دامنه حرکتی مفاصل و قدرت عضلات به ویژه در اندام‌های تحتانی مواجه هستند.

ادیب حسامی تاکید کرد: سالمندان می‌توانند با انجام تمرین‌های ورزشی زیر نظر فیزیوتراپیست به افزایش دامنه حرکتی، نرمی مفاصل و قدرت عضلات به ویژه در اندام‌های تحتانی خود کمک کنند.

تمرین کشش عضلات همسترینگ

او تصریح کرد: برای کشش عضلات همسترینگ فرد باید بایستد و یکی از پاهایش را روی سکو یا پله‌ای بگذارد، سپس هر ۲ دست خود را روی کمر قرار دهد و بدون اینکه کمر خیلی خم شده، به سمت جلو خم شود. این حرکت را فرد می‌تواند در حالت خوابیده هم انجام دهد به این صورت که یک دست را زیر پاشنه پا و دست دیگر را روی زانوی مقابل قرار دهد و پایی که دستش را زیر پاشنه پا قرار داده است به طور مستقیم و صاف بالا بیاورد در حالی که پای مقابل خوابیده است. عضلات همسترینگ اغلب در سالمندان دچار کوتاهی می‌شود که این موضوع در حرکت آنها اختلال ایجاد می‌کند و کمر درد را هم برای آنها به همراه دارد.

تمرین کشش ساق پا

این کارشناس ارشد فیزیوتراپی گفت: برای این تمرین فرد باید یک پایش را دراز کرده سپس حوله یا پارچه‌ای را از پنجه پا عبور دهد و ۲ سر حوله را با دو دست خود بکشد، عضلات کمر، لگن، ران و ساق پا در راه رفتن نقشی کلیدی دارند.

ادیب حسامی درباره حرکت پل زدن گفت: حرکت پل زدن به افزایش قدرت عضلات کمر و لگن کمک می‌کند، برای این منظور شخص باید در حالت خوابیده قرار بگیرد، پاهای خود را جمع کند و در این وضعیت لگن خود را از روی زمین بلند کند سپس آن را دوباره روی زمین بگذارد.

تمرین افزایش قدرت عضله چهارسر ران

او بیان کرد: برای انجام این تمرین فرد باید یک پایش را صاف کرده سپس یک بالش یا پارچه لوله شده را زیر زانوی پای صاف، قرار دهد و با زانوی خود به پارچه یا حوله فشار دهد این تمرین اگر به خوبی انجام شود پاشنه پا کمی بالا می‌آید و عضله چهارسر ران سفت می‌شود.

ادیب حسامی یادآوری کرد: در تمرین دیگر فرد باید روی زمین دراز بکشد سپس یک پایش را صاف کرده و پای مقابل را خم کند، سپس پای صاف را بدون اینکه زانو خم شود، تا جایی که می‌تواند بالا بیاورد، تمرین‌های ذکر شده باید روزانه سه تا پنج بار هر بار ۱۰ مرتبه با مکث یا بدون مکث تکرار شوند، اگر اشخاص قصد داشته باشند این تمرین‌ها را با مکث انجام دهند باید برای هر تمرین ۱۰ ثانیه مکث کنند.