مواد غذایی سرشار از فیبر برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ

سپهرغرب، گروه سلامت: مصرف لوبیا سفید، سویا، عدس، غلات کامل، کلم بروکلی، سیب و گردو خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

افزایش تعداد مبتلایان به سرطان روده بزرگ در میان جوانان به یک نگرانی بزرگ تبدیل شده که با عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی ناسالم و نداشتن فعالیت بدنی مرتبط است، مصرف غذاهای سرشار از فیبر خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد، گنجاندن مواد غذایی سالم مانند لوبیا سفید، سویا، عدس، غلات کامل، کلم بروکلی، سیب و گردو به بهبود سلامت روده و پیشگیری از سرطان کمک می‌کند، در ادامه به بررسی مواد غذایی سرشار از فیبر می‌پردازیم که خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد:

■ لوبیا سفید و سویا

لوبیا سفید سرشار از فیبر است، همچنین پروتئین بالایی نیز دارد که مصرف آن به پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ کمک می‌کند، می‌توانید لوبیا سفید را به سالاد یا دیگر مواد غذایی اضافه کنید و از مزایای آن بهره‌مند شوید؛ سویا نیز سرشار از فیبر محلول و نامحلول است که می‌توان از آن به‌عنوان جاگزین گوشت و لبنیات استفاده کرد.

■ عدس و غلات کامل

عدس حاوی مقدار زیادی فیبر است که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین باعث افزایش میزان باکتری‌های مفید روده می‌شود؛ غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، کینوا، جو و گندم کامل فیبر مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند، باعث بهبود فرآیند هضم غذا می‌شود و خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد، غلات کامل سطح قند خون را تنظیم می‌کند و باعث بهبود سلامت کلی روده می‌شود.

■ کلم بروکلی

کلم بروکلی نوعی سبزیجات چلیپایی است که به‌دلیل خواص ضدسرطانی آن شناخته شده است، این ماده غذایی حاوی مقداری زیادی فیبر محلول و نامحلول است که به بهبود فرآیند هضم غذا کمک می‌کند و از سلامت روده حمایت می‌کند؛ علاوه بر این، کلم بروکلی سرشار از سولفورافان است که به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

■ سیب

سیب سرشار از پکتین است، نوعی فیبر محلول که به سلامت روده کمک می‌کند و حرکات روده را تنظیم می‌کند، مصرف سیب با پوست حداکثر فواید را به همراه دارد و خطر بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

■ گردو

آجیل، به‌ویژه گردو، منبع عالی فیبر و چربی‌های سالم است، همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها است که با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو به محافظت از بدن در برابر سرطان روده بزرگ کمک می‌کند.

آزمایش خون؛ ابزاری برای رمزگشایی بیماری‌ها

سپهرغرب، گروه سلامت: آزمایش خون یکی از روش‌های اصلی و کارآمد در شناسایی بیماری‌ها است که برای تشخیص بیماری‌هایی ازجمله کم‌خونی و فقر آهن، بیماری دیابت، مشکلات کلیه و عفونت‌ها کاربرد دارد و برخی افراد به‌ویژه افراد درگیر با بیماری‌های مزمن باید به‌صورت منظم آزمایش خون را تکرار کنند.

آزمایش خون یکی از ابزارهای اساسی و کارآمد در تشخیص بیماری‌ها است و به پزشکان این امکان را می‌دهد که وضعیت سلامتی بیمار را به‌دقت بررسی کنند، مواردی مانند کم‌خونی، دیابت، مشکلات کلیه، عفونت‌ها و اختلالات هورمونی ازجمله بیماری‌هایی است که با آزمایش خون قابل تشخیص هستند، همچنین این آزمایش می‌تواند نشانه‌های اولیه بیماری‌های قلبی عروقی را نیز شناسایی کند که این موضوع اهمیت ویژه‌ای دارد.

برخی افراد ازجمله افرادی که بیماری مزمنی دارند، دارو مصرف می‌کنند یا در معرض خطر بروز برخی بیماری‌ها قرار دارند، باید به‌صورت منظم آزمایش خون را تکرار کنند، برای مثال افراد دیابتی باید به‌طور منظم قند خون خود را بررسی کنند و افراد مبتلا به فشار خون بالا نیز باید به‌طور دوره‌ای آزمایش خون انجام دهند.

کم‌خونی یکی از مشکلاتی است که برخی افراد را درگیر می‌کند و این مشکل زمانی اتفاق می‌افتد که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز سالم ندارد و این بیماری می‌تواند با آزمایش خون تشخیص داده شود، کمبود آهن یکی از علل اصلی کم‌خونی است و می‌تواند به‌راحتی با آزمایش خون مشخص شود و علائم کم‌خونی شامل خستگی، ضعف، پوست رنگ‌پریده و تنگی نفس است.

کم‌خونی انواع مختلفی دارد که ازجمله این انواع می‌توان به کم‌خونی ناشی از کمبود آهن، کم‌خونی مگالوبلاستیک (ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ یا فولیک اسید) و کم‌خونی همولیتیک (ناشی از تخریب غیرطبیعی گلبول‌های قرمز) اشاره کرد، هر یک از این انواع کم خونی نیاز به درمان‌های خاص خود دارند و شناسایی دقیق نوع کم‌خونی می‌تواند به درمان مؤثرتر کمک کند.

■ تشخیص انواع بیماری‌ها با آزمایش خون/ چه افرادی باید آزمایش خون را تکرار کنند؟

متخصص داخلی و فوق تخصص خون و سرطان با بیان اینکه آزمایش خون شامل چند قسمت است و کارکرد کلیه و کبد، قند خون، چربی خون و بعضی بیماری‌ها را مشخص می‌کند، اظهار کرد: فاکتورهای انعقادی در آزمایش خون بررسی می‌شود و آزمایش خون می‌تواند راهکاری مؤثر برای تشخیص بیماری‌ها باشد.

پدیده عقاب، با بیان اینکه به طور کلی توصیه می‌شود هر فردی که درگیر بعضی علائم مانند کاهش وزن و ضعف و بی‌حالی می‌شود و پیش‌تر این علائم را تجربه نکرده، برای چکاپ از طریق آزمایش خون اقدام کند، افزود: ممکن است بعضی افراد به‌صورت دوره‌ای، بر حسب نظر پزشک و شدت بیماری، نیازمند تکرار آزمایش خون باشند.

وی با بیان اینکه افرادی که سابقه بیماری‌هایی ازجمله قند خون و چربی خون دارند و درگیر مشکلات کلیه یا کبد هستند، توصیه می‌شود به صورت دوره‌ای و بر اساس صلاحدید پزشک، برای تکرار آزمایش خون اقدام کنند، تصریح کرد: از سنین ۴۰ سال به بالا نیز به‌طور معمول، مواردی ازجمله قند و چربی خون و کارکرد کلیه بررسی می‌شود و بر اساس نتیجه حاصل شده، آزمایش تکرار می‌شود.

■ بیماری تالاسمی به‌صورت ارثی منتقل می‌شود/ کم‌خونی جذب آهن خوراکی را کاهش می‌دهد

متخصص داخلی و فوق تخصص خون و سرطان با بیان اینکه تکرار آزمایش خون بدون وجود مشکل و بیماری خاصی، هر چند ماه یک‌بار توصیه نشده، ادامه داد: تالاسمی یکی از کم‌خونی‌های ارثی و ناشی از اختلال در تولید زنجیره‌های هموگلوبین است، بیماری تالاسمی به‌صورت ارثی منتقل می‌شود و فرد مبتلا به این بیماری، ممکن است در پی شدت کمبود زنجیره‌های هموگلوبین، در یکی از گروه‌های تالاسمی جای گیرد.

عقاب گفت: تالاسمی ماژور، اختلالی پرعلامت است و بیماران این گروه از تالاسمی، به‌صورت مکرر نیازمند تزریق خون هستند، اما در نوع تالاسمی مینور، بسیاری از اوقات مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌شود و هنگام ازدواج، سلامت همسر این فرد باید از نظر بیماری تالاسمی بررسی شود تا فرزند آن‌ها دچار اختلال ماژور تالاسمی نشود.

وی با بیان اینکه در زنان جوان مبتلا به تالاسمی مینور، ممکن است فقر آهن نیز بروز کند که مصرف آهن آن‌ها باید طبق صلاحدید پزشک، تنظیم شود، اضافه کرد: در صورتی که فردی درگیر کم خونی و فقر آهن باشد، مصرف مواد غذایی دارای آهن مانند اسفناج و شیره خرما، نمی‌تواند باعث اصلاح کم خونی او شود، چراکه در شرایط کم خونی بدن، جذب خوراکی آهن مواد غذایی کاهش پیدا می‌کند.

پیشگیری از کم‌خونی شامل رعایت رژیم غذایی مناسب است و مصرف غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، عدس و اسفناج می‌تواند به پیشگیری از کم‌خونی کمک کند، همچنین مصرف ویتامین‌های مورد نیاز مانند ویتامین C که به جذب آهن کمک می‌کند، توصیه می‌شود و علاوه بر این، اجتناب از مصرف بیش از حد چای و قهوه که جذب آهن را کاهش می‌دهد نیز مفید است.

درمان کم‌خونی بسته به نوع و شدت آن متفاوت است و ممکن است نیاز به مصرف مکمل‌های آهن یا ویتامین B۱۲ باشد، در موارد شدیدتر نیز درمان‌هایی مانند تزریق خون ممکن است لازم باشد، همچنین مصرف مکمل‌های فولیک اسید برای برخی افراد ضروری است و درمان کم‌خونی باید تحت نظر پزشک انجام شود تا از عوارض احتمالی جلوگیری شود.

همواره توصیه می‌شود افراد پیش از هر گونه تغییر در رژیم غذایی یا آغاز درمان، با پزشک خود مشورت کنند، چراکه پزشک بهترین راه‌حل را برای پیشگیری و درمان کم‌خونی بر اساس نیازهای فردی هر بیمار ارائه می‌دهد و این موضوع می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و جلوگیری از عوارض جدی‌تر کمک کند.

سرمازدگی و آسیب‌های آن

راهکار پیشگیری و درمان سرمازدگی

سپهرغرب، گروه سلامت: آسیب‌های ناشی از سرما می‌تواند شامل سرمازدگی سطحی و عمیق، کاهش دمای بدن (هیپوترمی) و تضعیف سیستم ایمنی باشد که این موارد می‌تواند منجر به قرمزی، بی‌حسی، سیاه‌شدگی بافت و در موارد شدید، مرگ بافت شود و پیشگیری از این آسیب‌ها شامل استفاده از لباس‌های گرم و پرهیز از قرارگیری طولانی‌مدت در معرض سرما است.

آسیب‌های ناشی از سرما می‌تواند تأثیرات مختلفی بر سلامت جسم و روان افراد داشته باشد و این آسیب‌ها که شامل هیپوترمی، سرمازدگی، اختلالات عروقی و بیماری‌های تنفسی می‌شود، به‌دلیل کاهش دمای بدن و تأثیرات منفی سرمای شدید بر عملکرد سیستم‌های مختلف بدن بروز می‌کند.

■ سرما چه تأثیری بر سلامت جسم افراد دارد؟

هیپوترمی: یکی از جدی‌ترین آسیب‌های ناشی از سرما، هیپوترمی یا کاهش دمای بدن است، در این وضعیت، دمای بدن به زیر حد نرمال کاهش می‌یابد و سیستم‌های بدن نمی‌توانند به‌درستی عمل کنند، علائم اولیه هیپوترمی شامل لرزش شدید، خستگی، کاهش سرعت تنفس و ضربان قلب است و با پیشرفت وضعیت، فرد ممکن است دچار بی‌حسی، کاهش هوشیاری و حتی از دست دادن هوشیاری شود، هیپوترمی در صورتی که به موقع درمان نشود، می‌تواند به مرگ منجر شود.

سرمازدگی: سرمازدگی زمانی رخ می‌دهد که بافت‌های بدن به‌دلیل تماس طولانی با سرما دچار آسیب می‌شوند، انگشتان دست و پا، گوش‌ها و بینی بیشتر در معرض خطر سرمازدگی قرار دارند و علائم اولیه سرمازدگی شامل تغییر رنگ پوست به سفید یا خاکستری، سخت شدن بافت‌ها و بی‌حسی است، در مراحل پیشرفته‌تر، تاول‌ها و زخم‌های سطحی ممکن است ظاهر شوند و پوست ممکن است به رنگ سیاه تغییر کند که نشان‌دهنده مرگ بافت‌ها است.

اختلالات عروقی: سرمای شدید می‌تواند باعث انقباض عروق خونی و کاهش جریان خون به قسمت‌های مختلف بدن شود، این وضعیت ممکن است به افزایش فشار خون و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی منجر شود، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در معرض خطر بیشتری قرار دارند و باید از مواجهه با سرمای شدید خودداری کنند.

بیماری‌های تنفسی: سرما می‌تواند باعث تشدید بیماری‌های تنفسی مانند آسم و برونشیت شود، همچنین افرادی که به طور مستمر در معرض سرما هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا قرار دارند، سرمای شدید می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و احتمال ابتلاء به بیماری‌های تنفسی را افزایش دهد.

■ سرما و ارتباط آن با افسردگی و استرس

افسردگی فصلی: کاهش نور خورشید و افزایش مدت زمان تاریکی در فصل زمستان می‌تواند به افسردگی فصلی یا اختلال عاطفی فصلی (SAD) منجر شود، افراد مبتلا به این نوع افسردگی ممکن است احساس خستگی، کاهش انگیزه، افزایش وزن و اختلالات خواب را تجربه کنند که این وضعیت نیازمند توجه و مراقبت ویژه است.

اضطراب و استرس: شرایط سخت زمستانی و سرمای شدید می‌تواند باعث افزایش سطح استرس و اضطراب شود، این وضعیت می‌تواند به مشکلات خواب، کاهش کیفیت زندگی و حتی مشکلات جسمی منجر شود و افرادی که دارای زمینه‌های اضطراب و استرس هستند، باید در فصل زمستان بیشتر از خود مراقبت کنند.

■ روش‌های پیشگیری از آسیب‌های ناشی از سرما

پوشیدن لباس مناسب: پوشیدن لباس‌های چند لایه و گرم می‌تواند از بروز هیپوترمی و سرمازدگی جلوگیری کند، استفاده از کلاه، دستکش، و جوراب گرم نیز بسیار مهم است و لباس‌های ضدآب می‌تواند از نفوذ سرما به بدن جلوگیری کند و بدن را خشک نگه دارد.

تغذیه مناسب: مصرف مواد غذایی با کالری بالا و نوشیدنی‌های گرم می‌تواند به حفظ دمای بدن کمک کند، مصرف ویتامین D نیز در فصل زمستان بسیار اهمیت دارد، زیرا نور خورشید کمتر است و بدن ممکن است دچار کمبود این ویتامین شود.

فعالیت بدنی: انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم می‌تواند به افزایش گردش خون و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، ورزش می‌تواند از افزایش وزن و افسردگی فصلی جلوگیری کند.

مراقبت از سلامت روان: برای پیشگیری از افسردگی فصلی و اضطراب، می‌توان از روش‌هایی مانند نور درمانی، مشاوره روان‌شناسی و فنون مدیریت استرس استفاده کرد، همچنین ایجاد محیطی گرم و دلپذیر در منزل می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی داشته باشد.

■ اقدامات اولیه درمانی در رویارویی با سرمازدگی و آسیب‌های ناشی از سرما

در صورت بروز علائم آسیب‌های ناشی از سرما، باید اقدامات اولیه زیر را انجام داد:

انتقال به مکانی گرم: فرد آسیب‌دیده باید به یک محیط گرم و محافظت شده منتقل شود تا دمای بدن خود را بازیابد.

گرم کردن تدریجی: استفاده از لباس‌های گرم و پتو برای گرم کردن تدریجی بدن بسیار مؤثر است، از گرم کردن سریع و مستقیم نواحی آسیب‌دیده خودداری کنید.

نوشیدن مایعات گرم: مصرف نوشیدنی‌های گرم می‌تواند به بازگشت دمای بدن کمک کند، از مصرف نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث کاهش دمای بدن شوند.

مراجعه به پزشک: در صورت بروز علائم شدید، مانند بی‌حسی طولانی‌مدت، تغییر رنگ پوست یا ورم شدید، باید به پزشک مراجعه کنید.

تزریق انسولین، مجوزی برای مصرف مواد غذایی ممنوعه برای دیابتی‌ها نیست

انسولین می‌زنم پس شیرینی می‌خورم!

سپهرغرب، گروه سلامت: باورهای غلط همواره در هرگونه بیماری ممکن است وجود داشته باشند و می‌توانند فرد را در مسیر نادرستی از درمان قرار دهند. این موضوع به‌ویژه در مورد دیابت و مصرف انسولین صدق می‌کند. برای مثال، تصوری نادرست مانند «اگر انسولین بزنم، می‌توانم هر چیزی بخورم» می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای بیمار به همراه داشته باشد.

این تفکر نادرست باعث شده که مصرف انسولین درکشور ازحد نیاز فراتر رود. اما چگونه می‌توان با این پدیده مقابله کرد؟ دکتر علیرضا استقامتی، فوق‌تخصص غدد، به این سؤال پاسخ می‌دهد.

■ آمارها می‌گویند که مصرف انسولین، بیش از نیاز کشور است. فکر می‌کنید چرا چنین اتفاقی افتاده است؟

متأسفانه برخی از بیماران دیابتی فکر می‌کنند فقط با مصرف انسولین یا دارومی‌توانند قند خون خود را کنترل کنند. ازطرف دیگر تصور می‌کنند هرچه بیشتر انسولین بزنند، بیشتر اجازه خوردن مواد غذایی ممنوعه که موجب بالارفتن قند خون می‌شوند را دارند.

■ آیا این باور نادرست است؟

بله. واقعیت این است که رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش، دو اصل اساسی برای کنترل دیابت است.اگرهریک از این دو مورد رعایت نشوند،حتی با وجود مصرف انسولین، فرد همچنان درمعرض خطر قرار خواهدگرفت. انسولین تنها یک داروست و این‌طور نیست که فرد بتواند بدون توجه به رژیم غذایی خود، هر مقدار که خواست انسولین تزریق و هرغذایی را مصرف کند.

■ سبک زندگی چقدر می‌تواند مصرف انسولین را کاهش دهد؟

بدیهی است که اگر بیماران دیابتی، سبک زندگی خود شامل تغذیه سالم،انجام فعالیت بدنی و تحرک، کنترل اضطراب، خواب کافی و عدم استعمال دخانیات را اصلاح کنند، نیاز به انسولین به‌طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. چنانکه مطالعات علمی ثابت کرده است که با رعایت رژیم غذایی سالم، درکنار انجام ۳۰دقیقه فعالیت بدنی روزانه و کاهش وزن، نیاز به انسولین در بیماران دیابتی کاهش پیدا می‌کند.

اما برخی بیماران با تزریق انسولین تلاش می‌کنند قند خون خود را کاهش دهند تا بتوانند هرچه می‌خواهند بخورند.

این روش بسیار نادرست است و می‌تواند روند کنترل دیابت آن‌ها را مختل کند. ما معتقدیم که حتی اگر فرد قرص یا انسولین مصرف می‌کند، باید به دو اصل مهم رژیم غذایی سالم و ورزش پایبند باشد تا از آسیب‌ها و عوارض جدی ناشی از انسولین در امان بماند.

■ شما این موضوع را تا چه اندازه در مراجعین‌تان می‌بینید؟

جالب است بدانید بسیاری از افرادی که مبتلابه دیابت هستند، به اهمیت رژیم غذایی سالم در کنترل این بیماری اعتقادی ندارند و صرفاً مصرف دارو و انسولین را راه درمان آن می‌بینند. من با بسیاری از افراد مواجه بوده‌ام که به اصرار افراد خانواده‌شان و اجبارا، در چهارچوب رژیم غذایی سالم قرار گرفته‌اند و اگر دست خودشان باشد، ترجیح می‌دهند انسولین بزنند و همه‌چیز هم بخورند. روشی که بسیار اشتباه است و عوارض سنگینی برای‌شان در پیش خواهد داشت.

■ چقدر احتمال دارد کسانی که انسولین مصرف می‌کنند، با افت قند خون مواجه شوند؟

افت قند خون وضعیتی است که در آن سطح قند خون در بدن به زیر حد نرمال، یعنی حدود ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌رسد. این وضعیت علل مختلفی دارد که یکی از آن‌ها مصرف داروهای ضددیابت است. واقعیت این است انسولینی که به‌صورت تزریقی برای بیماران تجویز می‌شود، با انسولینی که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، متفاوت است. به همین دلیل، افرادی که انسولین مصرف می‌کنند، ممکن است دچار افت قند خون شوند.

■ چاره را در چه می‌بینید؟

همان‌طور که قبلاً گفتم، دوباره هم تأکید می‌کنم که هم برای جلوگیری از بالارفتن قند خون و هم ممانعت از افت قند، رژیم غذایی سالم، نخستین گزینه برای ماست.

■ راه دیگر؟

چک‌کردن منظم قند خون هم یکی از راهکارهایی است که می‌تواند از وقوع افت و یا افزایش قند خون پیشگیری کند؛ حتی برای کسانی که انسولین می‌زنند. درواقع در بین افراد دیابتی، احتمال بالا و پایین شدن قند خون وجود دارد. موضوعی که البته به تعداد و دفعات تزریق انسولین هم ارتباط دارد و طبیعتاً هرچه دفعات تزریق انسولین بیشتر باشد، احتمال افت قندخون هم بیشتر است. اما با درنظرگرفتن همه شرایط اختصاصی بیمار، لازم است که به‌طور منظم، قند خونش چک شود تا همیشه و در طول روز، نسبت به وضعیت بدن‌شان یک آگاهی نسبی داشته باشند.

■ بازه قابل قبول قند خون برای افراد دیابتی چه عددی است؟

در افراد دیابتی، در حالت ناشتا بین ۹۰ تا ۱۳۰ و در زمان بعد از غذا، نباید بیشتر از ۱۸۰ باشد.

■ نرگس خانعلی‌زاده