

سلامت نامه

فرمول مقابله با سقوط سالمندان



مدیر گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اهمیت ایمنی سالمندان در محیط زندگی گفت: سقوط از عوامل اصلی تهدیدکننده سلامت سالمندان است که می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی جسمی و حتی از دست رفتن استقلال فردی آن‌ها شود. شناسایی عوامل خطر و آموزش خانواده‌ها نقش مهمی در پیشگیری از این حوادث دارد. «محدثه معصومی» افزود: سال گذشته ۴۵ هزار و ۷۹۵ نفر و از ابتدای امسال تاکنون ۴ هزار و ۵۲۰ نفر از خدمات پیشگیری از سقوط بهره مند شده‌اند. وی با بیان این که عوامل خطر سقوط سالمندان به دو دسته داخلی (مانند اختلال بینایی، مصرف داروها، ناتوانی حرکتی و بیماری‌های مزمن) و خارجی با محیطی (مانند لغزندگی کف، نور نامناسب، وسایل اضافی در مسیر و فرش‌های نامطمئن) تقسیم می‌شوند، افزود: اصلاح محیط خانه و مراقبت از وضعیت سلامت جسمی و روانی سالمند، گام اساسی در پیشگیری از حوادث ناشی از سقوط است. وی اضافه کرد: اصل پیشگیری، نیازمند همکاری همه‌جانبه اعضای خانواده، کارکنان مراکز بهداشتی و همچنین خود سالمندان است. آموزش استفاده از وسایل کمک حرکتی، بررسی عوارض داروها، تقویت عضلات و استخوان‌ها از طریق تغذیه مناسب و ورزش سبک و بررسی دوره‌ای وضعیت بینایی و شنوایی از جمله اقدامات ضروری در این راستا هستند. «معصومی» از خانواده‌ها خواست تا با همراهی و دقت در اصلاح شرایط محیطی منزل، مانند حذف وسایل اضافی، نصب ترده در راهپله و استفاده از کف‌پوش مناسب، زمینه‌ای امن و ایمن برای سالمندان فراهم کنند. وی با بیان این که معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در راستای ارتقای سلامت سالمندان، برنامه‌های متعددی را با محوریت پیشگیری از سقوط اجرا کرده است، ادامه داد: این اقدامات شامل آموزش‌های چهره به چهره توسط مراقبین سلامت، غربالگری عوامل خطر در پایگاه‌های سلامت، اجرای طرح‌های خردارزیابی ایمنی منزل، توزیع بروشورهای آموزشی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای خانواده‌ها و پیگیری وضعیت سالمندان پرخطر در قالب برنامه سلامت سالمندان است.

نحوه مواجهه با یک مشکل شایع در کودکان



مدیر نظارت و ارزیابی مواد و فرآورده‌های دارویی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که بروز غیر طبیعی و مکرر اسهال، یکی از مشکلات شایع به‌ویژه در کودکان است و در صورت تداوم می‌تواند منجر به کم‌آبی شدید و عوارض جبران‌ناپذیر شود، گفت: کودکان به دلیل حجم پایین مایعات بدن، بیشتر در معرض خطر کم‌آبی قرار دارند بنابراین شناسایی علت آن و اقدام درمانی مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. دکتر «فخرزاعی» با اشاره به خطرات مصرف خودسرانه دارو عنوان کرد: مصرف خودسرانه دارو در درمان اسهال می‌تواند خطرناک باشد. بروز غیر طبیعی و مکرر اسهال می‌تواند دلایل مختلفی از جمله عفونت‌های ویروسی، باکتریایی یا انگلی داشته باشد. وی با اشاره به این که در برخی موارد مانند اسهال‌های ویروسی یا باکتریایی، اسهال به‌عنوان مکانیسمی برای دفع عامل بیماری‌زا عمل می‌کند و مصرف داروهایی مانند دیفنوکسیلات یا لوپرامید ممکن است موجب ماندگاری و گسترش عفونت در بدن شود، خاطرنشان کرد: همچنین در اسهال‌های ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک، استفاده از برخی داروها توصیه نمی‌شود. بنابراین پیش از مصرف هر گونه دارو، حتماً با پزشک یا داروساز مشورت یا از طریق تماس با شماره تلفن ۱۹۰ راهنمایی‌های لازم را دریافت کنید. وی مهم‌ترین اقدام در مدیریت اسهال را جبران آب و الکترولیت‌های از دست‌رفته بدن ذکر و عنوان کرد: به‌ویژه در کودکان، استفاده از پودر ORS برای جلوگیری از کم‌آبی بدن به شدت توصیه می‌شود. این پودر ترکیبی از نمک‌ها و قندهای ضروری است که با جبران آب و الکترولیت‌های بدن، از بروز عوارض خطرناک پیشگیری می‌کند. ORS را باید طبق دستور با آب تمیز حل کرد و به‌صورت جرعه‌جرعه و خنک به کودک یا بزرگسال داده شود. همچنین انواع محلول‌های آماده و قرص‌های جوشان ORS نیز در دسترس هستند. دکتر «فخرزاعی» ادامه داد: در مواردی که اسهال با علائم نگران‌کننده همراه است، مراجعه به پزشک ضروری است. این علائم شامل اسهال خونی، اسهال شدید و آبکی، تب بالا، استفراغ‌های مکرر، اسهال طولانی‌مدت (بیش از سه روز) و بی‌میلی به غذا و مایعات می‌شود. در چنین شرایطی تأخیر در مراجعه به پزشک ممکن است منجر به تشدید وضعیت بیمار، به‌ویژه در کودکان شود.

عضله سازی با صبحانه!



افزایش توده عضلانی و حفظ قدرت عضلانی از عوامل کلیدی در سلامت عمومی به ویژه در دوران میانسالی و سالمندی است. با افزایش سن، کاهش توده عضلانی (سارکوپنی) و ضعف عضلانی منجر به کاهش عملکرد فیزیکی، افزایش خطر زمین‌خوردن و وابستگی به دیگران می‌شود. پروتئین به عنوان یک درشت مغذی ضروری، نقش حیاتی در سنتز پروتئین عضلانی و جلوگیری از تخریب عضلات ایفا می‌کند، با این حال توزیع نامتوازن مصرف پروتئین در طول روز، به‌ویژه کمبود مصرف آن در صبحانه می‌تواند اثر بخشی آن را محدود کند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعات اخیر نشان داده‌اند که زمان مصرف پروتئین در روز ممکن است به اندازه میزان کل مصرف روزانه اهمیت داشته باشد. به طور خاص، مصرف پروتئین در صبحانه به دلیل دوره ناشتایی طولانی‌شانه و حساسیت بالاتر عضلات به تحریک سنتز پروتئین در ساعات اولیه روز، می‌تواند تأثیر بیشتری بر حفظ و افزایش توده عضلانی داشته باشد. همچنین، مصرف پروتئین در صبح با بهبود حساسیت به انسولین و متابولیسم انرژی مرتبط است که می‌تواند به حفظ سلامت عضلات کمک کند. در یک مطالعه که اخیراً منتشر شده است، مقالات مرتبط با تأثیر مصرف پروتئین در هر وعده غذایی بر پیامدهای عضلانی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد مصرف پروتئین بیشتر در صبحانه نسبت به شام با افزایش شاخص توده عضلانی و توده بدون چربی مرتبط است. همچنین در سالمندان، گروهی که پروتئین بیشتری در صبحانه مصرف می‌کردند، قدرت پنجه دست بیشتری نسبت به گروهی که پروتئین را عصر مصرف می‌کردند، داشتند. به‌طور کلی مطالعات نشان می‌دهند مصرف پروتئین کافی در صبحانه می‌تواند یک راهکار مؤثر برای بهبود توده عضلانی باشد.



محدود کردن مصرف نمک: نمک از طریق افزایش میزان کلسیم ادرار موجب افزایش احتمال تشکیل سنگ کلیه می‌شود.
نکاتی برای کاهش مصرف نمک:
● پرهیز از مصرف غذاهای فراوری شده (مانند سوسیس و کالباس)، غذاهای کنسروی، تنقلات شور و پر نمک (مانند چیپس و پفک)، خودداری از گذاشتن نمکدان در سفره یا میز غذا.
● بهبود طعم غذا با استفاده از سبزی‌های تازه و معطر، لیמוترش و سایر ادویه‌ها مانند زنجبیل و پودر سیر به جای نمک.
● محدود کردن مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، خیارشور و کلم شور.
● توجه به برچسب مواد غذایی در هنگام خرید و انتخاب مواد غذایی با کمترین میزان نمک.
● پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات زیاد. برخی از میوه‌ها و سبزیجات حاوی مقادیر زیادی اگزالات هستند که از طریق افزایش اگزالات ادرار می‌توانند سبب تشکیل سنگ های کلسیم اگزالات شوند. مواد غذایی حاوی اگزالات بالا شامل سنجد، اسفناج، چغندر، بادمجان، سیب زمینی، کرفس و تره فرنگی؛ آجیل و کره بادام زمینی؛ چای سیاه غلیظه؛ شکلات و کاکائو؛ سبوس گندم و جوانه گندم؛ توت‌ها (به عنوان مثال توت فرنگی و شاه توت) و انجیر خشک و سیواسس.
مصرف کافی کلسیم در رژیم غذایی: برخلاف تصور عموم، حذف کامل کلسیم از رژیم غذایی تنها مفید نیست، بلکه ریسک تشکیل سنگ را افزایش می‌دهد. کلسیم به اگزالات موجود در وعده های غذایی متصل می‌شود و از تشکیل سنگ های اگزالاتی جلوگیری می‌کند. بنابراین سعی کنید در کنار همه وعده های غذایی از منابع حاوی کلسیم مانند لبنیات کم چرب و کم نمک (مانند شیر، ماست و پنیر) استفاده کنید.
● از مصرف مکمل های کلسیم بدون تجویز پزشک یا متخصص تغذیه خودداری

کربوهیدرات‌ها منبع سوخت بدن

کربوهیدرات‌ها یکی از گروه‌هایی غذایی پر مصرف در رژیم غذایی انسان‌ها هستند که یک فرد سالم باید روزانه بین ۴۵ تا ۶۰ درصد انرژی خود را از این گروه غذایی تأمین کند. محدود کردن شدید کربوهیدرات‌ها ممکن است خطرناک باشد. بسیاری از رژیم‌های غذایی محبوب کاهش وزن، توصیه می‌کنند که مصرف کربوهیدرات را به شدت محدود کنید اما برچسب زدن به همه کربوهیدرات‌ها به عنوان ماده مضر برای سلامتی نادرست است. در واقع، کربوهیدرات‌ها منبع سوخت ترجیحی بدن و یکی از سه درشت مغذی مورد نیاز هستند که بدن به مقدار زیادی به آن‌ها احتیاج دارد. ریز مغذی‌ها شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به مقدار بسیار کمتری به آن‌ها نیاز دارد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کربوهیدرات‌ها بر اساس ترکیب شیمیایی و نحوه استفاده بدن شما از آن‌ها به کربوهیدرات‌های ساده یا پیچیده طبقه‌بندی می‌شوند.

ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر را تأمین می‌کنند عبارتند از: لوبیا و حبوبات، میوه‌ها، غلات کامل و سبزیجات نشاسته‌ای و غیر نشاسته‌ای. نمونه‌هایی از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات که نباید از مصرف آن غافل شد:

سیب خورند سیب با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و دیابت مرتبط است. یک سیب متوسط حاوی ۲۵ گرم کربوهیدرات، ۴ گرم فیبر محلول و نامحلول و ۱۴ درصد از مقدار توصیه‌شده روزانه ویتامین C است. سیب حاوی فیبر محلول است که در آب حل می‌شود و ژل پکتین ایجاد می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که پکتین می‌تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند و همچنین ممکن است به کاهش کلسترول LDL کمک کند بدون این که بر HDL اثری داشته باشد. باکتری‌های موجود در روده بزرگ، پکتین را تخمیر می‌کنند که اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می‌کنند که به محافظت در برابر بیماری‌های روده و برخی سرطان‌ها کمک می‌کنند. پوست میوه جایی است که بیشترین میزان فیبر و مواد مغذی در آن یافت می‌شود. علاوه بر فیبر، مقدار خوبی از کوئرستین، یک فلاونوئید با خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی، در سیب، بلوبری، انگور و بسیاری از غذاهای سالم دیگر نیز دریافت خواهید کرد.

لوبیا لوبیا، از جمله لوبیا سیاه و لوبیا قرمز، منابع خوبی از کربوهیدرات‌های پیچیده و سرشار از فیبر هستند. لوبیا همچنین منبع خوبی از آهن است. لوبیا نه تنها سرشار از فیبر و آهن است، بلکه منبع پروتئین است، به طوری که اکثر انواع آن حاوی حدود ۱۵ گرم پروتئین در هر فنجان هستند. می‌توانید از لوبیا به عنوان غذای فرعی یا در سوپ‌ها، خورش‌ها و سالادها استفاده کنید.

چغندر یک فنجان چغندر خام حاوی ۱۳ گرم کربوهیدرات است و سرشار از مواد مغذی گیاهی است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. این سبزی ریشه‌ای حاوی فولات، منیزیم و ویتامین C است، اما حاوی مقادیر بالایی نیتрат نیز هست. مطالعات نشان داده که



کربوهیدرات‌های ساده این کربوهیدرات‌ها حاوی زنجیره‌های کوتاه‌تری از مولکول‌های قند و فیبر بسیار کمی هستند که باعث می‌شود به سرعت و به راحتی قابل هضم باشند. کربوهیدرات‌های ساده را می‌توان در قندهای تصفیه شده و محصولات با شکر اضافه شده مانند نوشابه، شربت و آب نبات یافت. کربوهیدرات‌های ساده همچنین به طور طبیعی در میوه، شیر و لبنیات وجود دارند. از آن‌جا که کربوهیدرات‌های ساده به سرعت تجزیه می‌شوند، منبع سوخت سریع برای بدن هستند و می‌توانند باعث افزایش ناگهانی قند خون شما نیز شوند. کربوهیدرات‌های پیچیده: از آن‌جا که این کربوهیدرات‌ها حاوی زنجیره‌های مولکول قند طولانی‌تری هستند، کندتر هضم و به سرعت کمتری نسبت به کربوهیدرات‌های ساده وارد جریان خون شما می‌شوند. آن‌ها جریان ثابتی از انرژی را فراهم می‌کنند که می‌تواند فرد را برای مدت طولانی پرانرژی نگه دارد. نمونه‌هایی از منابع سالم و بسیار مغذی کربوهیدرات‌های پیچیده، شامل غلات کامل، سبزیجات، حبوبات و آجیل است. غلات تصفیه شده، غلاتی هستند که سبوس گیری شده‌اند و در گروه کربوهیدرات‌های پیچیده در نظر گرفته می‌شوند اما غلات کامل ارزش غذایی کمتری دارند.

نقش‌های اساسی کربوهیدرات‌ها کربوهیدرات‌ها نقش‌های اساسی در بدن ما دارند. کربوهیدرات‌ها با تأمین انرژی فوری و پشتیبانی از عملکرد عضلات، سوختی را که برای انجام وظایف روزانه خود نیاز داریم، فراهم می‌کنند. اگر کربوهیدرات نیز به کربوهیدرات نیاز داریم، شبکه پیچیده ۸۶ میلیارد نورون در مغز انسان برای عملکرد صحیح به مقدار قابل توجهی گلوکز نیاز دارد. در واقع، مغز ما تقریباً ۲۰ تا ۲۵ درصد از گلوکز بدن را استفاده می‌کند. اگر کربوهیدرات را حذف کنیم یا به اندازه کافی دریافت نکنیم، می‌تواند منجر به مه‌مغزی، خستگی و تحریک‌پذیری شود. گاهی نیز این کمبود دریافت می‌تواند منجر به پرخوری یا مصرف غذای ناسالم شود. کربوهیدرات‌های سالم که