

۵ توصیه ساده تغذیه‌ای برای سلامتی

برخی تغییرات ساده در رژیم غذایی، مانند انتخاب هوشمندانه میان وعده‌ها و توجه به دریافت مواد مغذی، به بهبود کیفیت تغذیه و مدیریت بهتر سلامت کمک می‌کنند

محبوبه روحانی مطلق - ارتقای سطح سلامت، به فرمول ها و روش های سخت نیاز ندارد و گاهی با برخی روش های ساده هم می توان سالم تر زندگی کرد. البته تغذیه درست و اصولی و این که چه، چقدر و چه نوع مواد غذایی مصرف کنیم، نکته مهمی است که در مسیر سلامتی نقش مهمی می تواند ایفا کند. برخی تغییرات ساده در رژیم غذایی، مانند انتخاب هوشمندانه میان وعده‌ها و توجه به دریافت مواد مغذی، به بهبود کیفیت تغذیه و مدیریت بهتر سلامت کمک می کنند. دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در همین زمینه نوشته است: **موز و آووکادو برای فشار خون، تخم‌مرغ برای تأمین پروتئین و منیزیم برای بهبود خواب، ۵ توصیه تغذیه‌ای ساده است که می‌توانند به ارتقای سلامت کمک کنند.**

۱. ترکیب سیب با منابع پروتئینی برای کنترل بهتر قند خون

سیب به دلیل داشتن فیبر به ویژه زمانی که همراه با پوست مصرف شود می‌تواند به تعدیل کردن پاسخ قند خون کمک کند؛ مصرف آن همراه با منابع پروتئینی مانند ماست یونانی یا کره مژها ممکن است سرعت هضم را کاهش دهد و از نوسانات شدید قند خون جلوگیری می‌کند، با این حال، شواهد علمی کافی وجود ندارد که نشان دهد افزودن دارچین به سیب به طور مشخص از افزایش قند خون پس از غذا جلوگیری می‌کند، هرچند که دارچین می‌تواند باعث خوش طعم شدن سیب شود.

۲. موز و آووکادو؛ منابع پتاسیم برای کمک به کنترل فشارخون

پتاسیم از مواد معدنی مهم در تنظیم فشارخون است. موز و آووکادو هر دو حاوی پتاسیم هستند، اما آووکادو در مقادیر وزنی یکسان مقدار بیشتری از این ماده معدنی دارد. ۱۴۰ گرم آووکادو حدود ۸۰۶ میلی‌گرم و ۱۴۰ گرم موز حدود ۴۵۶ میلی‌گرم پتاسیم تأمین می‌کند؛ این دو میوه همچنین حاوی



فیبر هستند و آووکادو منبع مناسبی از چربی‌های غیراشباع نیز به شمار می‌رود که جایگزین کردن آن‌ها با چربی‌های اشباع می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. گنجاندن آووکادو و موز در یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به تأمین پتاسیم کمک کند و در کنترل فشار خون نقش مفیدی داشته باشد. البته که کنترل فشار خون به مجموعه ای از عوامل مختلف از جمله کاهش مصرف نمک، فعالیت بدنی و الگوی کلی تغذیه ای بستگی دارد و مصرف این میوه ها به تنهایی نمی‌تواند جایگزین درمان فشار خون بالا شود .

تخم‌مرغ یکی از منابع باکیفیت پروتئین است که می‌توان آن را به وعده‌های مختلف غذایی اضافه کرد. یک تخم‌مرغ آب‌پز حدود ۶/۵ گرم پروتئین دارد. افزودن تخم مرغ به سالاد، سوپ یا وعده صبحانه می‌تواند به افزایش دریافت پروتئین کمک کند، با این حال، پیش از افزایش مصرف تخم مرغ باید میزان کل پروتئین دریافتی روزانه و نیازهای تغذیه‌ای فرد در نظر گرفته شود.

۳. تخم‌مرغ؛ راهی ساده برای افزایش دریافت پروتئین

تخم‌مرغ یکی از منابع باکیفیت پروتئین است که می‌توان آن را به وعده‌های مختلف غذایی اضافه کرد. یک تخم‌مرغ آب‌پز حدود ۶/۵ گرم پروتئین دارد. افزودن تخم مرغ به سالاد، سوپ یا وعده صبحانه می‌تواند به افزایش دریافت پروتئین کمک کند، با این حال، پیش از افزایش مصرف تخم مرغ باید میزان کل پروتئین دریافتی روزانه و نیازهای تغذیه‌ای فرد در نظر گرفته شود.

راه‌های نجات از «قاتل خاموش»

اقدامات حیاتی هنگام مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن



طب اورژانس افزود: نبود دود یا بوی گاز در فضا هرگز به معنای ایمن بودن محیط نیست. دو نشانه مهم تشخیصی وجود دارد: اول، ابتلای همزمان چند نفر از ساکنان یک خانه(یا مسافران یک چادر) به سردرد، تهوع یا خواب‌آلودگی؛ دوم، کاهش یا بهبود علائم پس از خروج از محیط بسته به هوای آزاد؛ در صورت مشاهده چنین شرایطی، باید بلافاصله به مسمومیت با مونوکسید کربن شک کرد. دکتر «رحمانیان» در پاسخ به یک باور غلط و بسیار خطرناک هشدار داد: بسیاری از خانواده‌ها با دین عدد اکسیژن طبیعی (مثلاً ۹۸ یا ۱۰۰ درصد) در پالس‌اکسی‌مترهای انگشتی معمولی تصور می‌کنند فرد دچار کمبود اکسیژن نشده است؛ در حالی که این دستگاه‌ها توانایی تفکیک اکسیژن از مونوکسید کربن متصل به خون را ندارند و حتی در مسمومیت‌های بسیار شدید و کشنده نیز ممکن است عدد اکسیژن را کاملاً نرمال یا کاذب بالا نشان دهند؛ بنابراین پالس‌اکسی‌متر معمولی هرگز مسمومیت را رد نمی‌کند و بررسی تخصصی در بیمارستان با سنجش گازهای خون شریانی الزامی است. دکتر «رحمانیان» رعایت نکاتی به این شرح را در منازل، خودروها و محیط‌های کمپینگ ضروری دانست:
● **آزمون داغ بودن لوله بخاری**: هنگام روشن بودن وسیله گازسوز، لوله دودکش باید همواره داغ باشد. سرد بودن لوله دودکش نشانه قطعی عدم مکش، پس‌زدن گاز و ورود مونوکسید کربن به داخل منزل است.
● **بررسی مسیر دودکش و نصب کلاهک**: H: از باز بودن مسیر لوله تا پشت‌بام، عدم گرفتگی

استاندارد مونوکسید کربن در منزل، هشدار ی زودهنگام و نجات‌بخش پیش از شروع علائم بالینی است.

دکتر «رحمانیان» درباره گام‌های اولیه نجات و درمان بیان کرد: ۷ اقدام اساسی در هنگام مواجهه با مسمومیت ناشی از گاز مونوکسید کربن وجود دارد: ابتدا ایمنی و خروج سریع به هوای آزاد است، دهان و بینی خود را با پارچه‌ای بپوشانید، افراد را سریعاً به فضای باز و هوای تازه هدایت کنید و درها و پنجره‌ها را باز نگذارید. هرگز بدون هوای تازه و اطمینان از ایمنی، جان خود را به خطر نیندازید. در این مواقع از روشن یا خاموش کردن کلیدهای برق و روشن کردن فندک، کبریت یا هر وسیله شعله‌زا خودداری فرمایید.خطر انفجار در صورت تجمع گاز‌های قابل اشتعال دیگر، در صورت گاز گرفتگی مصدوم باید استراحت مطلق داشته باشند. بافت‌های حیاتی بدن(به‌ویژه عضله قلب) دچار کمبود شدید اکسیژن هستند؛ بنابراین فرد مسموم را به هیچ عنوان وادار به راه‌افتن، فعالیت فیزیکی یا دویدن نکنید، زیرا هرگونه فعالیت خطر افت هوشیاری، آرتیمی و ایست قلبی را بالا می‌برد. مصدوم را گرم و آرام نگه دارید. اگر مصدوم بیهوش است اما تنفس طبیعی دارد، او را حتماً به پهلو(وضعیت بهبودی) بخوابانید تا در صورت بروز استفراغ، مسیر تنفسی او مسدود نشود و خفگی رخ ندهد. اگر فرد تنفس ندارد یا تنفس غیرطبیعی و بریده‌بریده(خرخر) دارد، بلافاصله ماساژ قلبی را با راهنمایی اپراتور ۱۱۵ شروع کنید و حتی در صورتی که فرد پس از ورود به هوای آزاد احساس بهبودی کرد، انتقال به اورژانس الزامی است، زیرا برخی عوارض عصبی و قلبی ممکن است ساعات یا روزها بعد ظاهر شوند.

از خوراندن آب، شیر، قهوه یا هر ماده خوراکی به مصدوم اکیدا خودداری کنید، زیرا خطر پریدن مایعات به مجاری تنفسی(آسپیراسیون) وجود دارد. بوی یا بیان این که تنها پادهر و درمان علمی این مسمومیت، دریافت سریع اکسیژن خالص یا غلظت ۱۰۰ درصد از طریق ماسک‌های مخصوص ذخیره‌دار است. عنوان کرد: همچنین گرمایش خانه ممنوع است. همچنین نصب هوشیاری، تشنج یا درگیری قلبی، ممکن است بیمار طبق صلاحدید پزشک معالج به مراکز درمانی دارای اتاق اکسیژن پرفشار (هایپرباریک) منتقل شود.

سلامت نامه

نکات مهم درباره مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D

کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها ضروری‌اند، اما مصرف بی‌رویه آن‌ها تضمینی برای پیشگیری از پوکی استخوان نیست



با افزایش توجه مردم به پیشگیری از پوکی استخوان، مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D نیز در میان گروه‌های مختلف جامعه رواج یافته است؛ مکمل‌هایی که اگرچه در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش مهمی دارند، اما مصرف آن‌ها برای همه افراد و در هر شرایطی ضروری نیست. تصور رایج مبنی بر این که مصرف بیشتر این مکمل‌ها به معنای استخوان‌های محکم‌تر و سلامت بیشتر است، می‌تواند زمینه‌ساز مصرف غیرضروری، دریافت بیش از نیاز بدن و بروز عوارض دارویی شود.

در این خصوص، مدیر نظارت بر دارو و مواد تحت کنترل غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر ضرورت مصرف آگاهانه مکمل‌های کلسیم و ویتامین D، نسبت به مصرف خودسرانه و طولانی‌مدت این فرآورده‌ها بدون توجه به نیاز بدن و شرایط سلامت افراد هشدار داد. دکتر «فخرزاعی» با اشاره به اهمیت مصرف منطقی مکمل‌ها اظهار کرد: کلسیم از مواد معدنی ضروری برای ساخت و حفظ استخوان‌ها و دندان‌هاست و ویتامین D نیز با کمک به جذب کلسیم در دستگاه گوارش، در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش دارد، با این حال، ضرورت مصرف مکمل، مقدار مورد نیاز و مدت استفاده از آن باید متناسب با شرایط هر فرد تعیین شود. وی افزود: مصرف مکمل‌ها نباید صرفاً بر اساس توصیه اطرافیان، تبلیغات، تجربه شخصی دیگران یا این تصور که همه افراد پس از یک سن مشخص به قرص کلسیم و ویتامین D نیاز دارند، انجام شود. در بسیاری از افراد، تأمین نیازهای تغذیه‌ای از طریق رژیم غذایی متعادل امکان‌پذیر است و مکمل زمانی اهمیت پیدا می‌کند که دریافت غذایی کافی نباشد. کمبود ویتامین D می‌تواند منجر به اختلالات غدد پاراتیروئید یا برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند «فخرزاعی» یا بیان این که در دسترس بودن مکمل‌ها به معنای بی‌خطر بودن مصرف آن‌ها نیست، تصریح کرد: افراد ممکن است بدون ارزیابی نیاز بدن خود، چند فرآورده حاوی کلسیم یا ویتامین D را به‌طور هم‌زمان مصرف کنند؛ برای مثال، قرص کلسیم و ویتامین D را در کنار مولتی‌ویتامین یا سایر مکمل‌ها استفاده کنند، بدون آن که از مجموع مقدار دریافتی روزانه خود اطلاع داشته باشند. وی ادامه داد: این موضوع به‌ویژه زمانی اهمیت پیدا می‌کند که فرد از چند محصول یا ترکیبات مشابه استفاده می‌کند یا مکمل را برای مدت طولانی و با دُز بالا مصرف می‌کند؛ بنابراین لازم است ترکیبات تمام فرآورده‌های مصرفی بررسی شود تا از دریافت ناخواسته و بیش از نیاز این مواد جلوگیری شود. به گفته وی، افرادی که سابقه سنگ کلیه، بیماری کلیوی، افزایش کلسیم خون، اختلالات غدد پاراتیروئید یا برخی بیماری‌های زمینه‌ای دارند، باید پیش از مصرف این مکمل‌ها با پزشک یا داروساز مشورت کنند؛ در این افراد، انتخاب نوع مکمل، مقدار مصرف و ضرورت پایش آزمایشگاهی اهمیت بیشتری دارد. وی با اشاره به این که ویتامین D در جذب کلسیم نقش اساسی دارد، اظهار کرد: برخلاف تصور برخی افراد، ویتامین D از جمله ویتامین‌هایی است که مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند. این ویتامین محلول در چربی است و دریافت مقادیر بسیار زیاد آن از مکمل‌ها ممکن است به افزایش غیرطبیعی کلسیم خون و ادرار منجر شود. وی افزود: مسمومیت با ویتامین D می‌تواند با تهوع، استفراغ، ضعف، کاهش اشتها، تشنگی شدید، تکرر ادرار و کم‌آبی بدن همراه باشد. در موارد شدید، آسیب کلیوی، تشکیل سنگ کلیه، رسوب کلسیم در بافت‌های نرم و اختلال در رتم قلب نیز ممکن است رخ دهد. به گفته وی، یکی از اشتباهات رایج، مصرف مکرر آمول‌ها یا کیسول‌های ویتامین D با دُز بالا بدون توجه به مقدار تجویزشده و فاصله زمانی مناسب است. نیاز به این فرآورده‌ها در افراد مختلف یکسان نیست و دُزهای بالا، حتی اگر برای درمان کمبود در شرایط مشخص تجویز شوند، نباید خودسرانه تکرار شوند. دکتر «فخرزاعی» در پاسخ به این پرسش که آیا مصرف این مکمل‌ها برای همه افراد، به‌ویژه زنان پس از یائستگی و سالمندان، ضروری است، گفت: خیر؛ ضرورت مصرف مکمل به میزان دریافت مواد مغذی از غذا، سن، وضعیت سلامت، عوامل خطر پوکی استخوان و شرایط پزشکی فرد بستگی دارد. این داروساز ادامه داد: اولویت با تأمین نیاز بدن از طریق تغذیه متعادل و متنوع است. شیر و فرآورده‌های لبنی، برخی سبزیجات و مواد غذایی غنی‌شده از منابع کلسیم به شمار می‌روند. برای تأمین ویتامین D نیز منابع غذایی، میزان دریافت از مکمل‌ها و شرایط فرد در نظر گرفته شود. وی تأکید کرد: زنان پس از یائستگی، سالمندان، افرادی که دریافت غذایی ناکافی دارند، بیماران مبتلا به برخی اختلالات جذب و افرادی که خطر بالای پوکی استخوان دارند، ممکن است به ارزیابی دقیق‌تر و دریافت مکمل نیاز داشته باشند، اما حتی در این گروه‌ها نیز مقدار مصرف باید بر اساس نیاز واقعی و توصیه متخصص تعیین شود. مدیر نظارت بر دارو و مواد تحت کنترل غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: در افراد سالم، انجام آزمایش برای همه افراد پیش از هر گونه دریافت معمول و کم‌زود ویتامین D الزام‌مگانی ندارد، اما در صورت وجود علائم، عوامل خطر، بیماری زمینه‌ای یا احتمال کمبود قابل‌توجه، پزشک درباره ضرورت آزمایش و نحوه درمان تصمیم می‌گیرد. همچنین، آزمایش تراکم استخوان و بررسی‌های مربوط به پوکی استخوان باید بر اساس سن و عوامل انجام شوند. دکتر «فخرزاعی» تأکید کرد: کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها ضروری‌اند، اما مصرف بی‌رویه آن‌ها تضمینی برای پیشگیری از پوکی استخوان نیست. انتخاب مکمل مناسب، تعیین مقدار و مدت مصرف و بررسی تداخل‌های دارویی باید با توجه به شرایط فرد انجام شود. وی خاطرنشان کرد: مصرف منطقی مکمل‌ها به معنای مصرف بیشتر نیست، بلکه به معنای تأمین نیاز واقعی بدن، با کمترین خطر و بیشترین فایده است. مردم می‌توانند برای دریافت راهنمایی درباره نحوه مصرف مکمل‌ها، عوارض احتمالی و تداخل‌های دارویی، از پزشک یا داروساز کمک بگیرند.

اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان

با مراجعه به‌موقع، انجام ارزیابی‌های سلامت و پیگیری موارد مشکوک، می‌توان زمینه تشخیص بیماری سرطان در مراحل اولیه و افزایش شانس موفقیت درمان را فراهم کرد



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر اهمیت آگاهی‌بخشی و تشخیص زودهنگام سرطان پستان گفت: با مراجعه به‌موقع، انجام ارزیابی‌های سلامت و پیگیری موارد مشکوک، می‌توان زمینه تشخیص بیماری در مراحل اولیه و افزایش شانس موفقیت درمان را فراهم کرد. دکتر «افشین‌لشاده» با اشاره به اهمیت ماه اطلاع‌رسانی سرطان پستان اظهار کرد: سرطان پستان یکی از مهم‌ترین مسائل سلامت زنان است و افزایش آگاهی عمومی درباره عوامل خطر، علائم هشداردهنده و راه‌های تشخیص زودهنگام آن، نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه دارد. وی با بیان این که سرطان پستان، نخستین سرطان از نظر میزان بروز در میان زنان در استان خراسان شمالی و کشور است، افزود: بر اساس آمار اعلام‌شده، میزان بروز این بیماری در استان ۲۸.۳۰ و در کشور ۴۸/۷۸ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر گزارش شده است. این ارقام اهمیت تداوم برنامه‌های آموزشی، شناسایی به‌موقع موارد مشکوک و توسعه دسترسی به خدمات سلامت را نشان می‌دهد. دکتر «لشاده» با تأکید بر این که تشخیص زودهنگام می‌تواند به بهبود پیامدهای درمانی کمک کند، گفت: هرچه سرطان پستان در مراحل ابتدایی شناسایی شود، امکان آغاز به‌موقع درمان و افزایش احتمال موفقیت آن بیشتر خواهد بود، به همین دلیل، آگاهی زنان از تغییرات غیرطبیعی پستان و مراجعه سریع به مراکز ارائه‌دهنده خدمات سلامت، اهمیت ویژه‌ای دارد. وی با اشاره به علائم هشداردهنده این بیماری افزود: لمس توده جدید در پستان یا زیر بغل، تغییر غیرمعمول در اندازه یا شکل پستان، فرورفتگی یا تغییرات پوستی، تغییر شکل یا فرورفتگی جدید نوک پستان و ترشحات غیرطبیعی، به‌ویژه ترشحات خونی، از جمله مواردی هستند که باید جدی گرفته شوند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تأکید کرد: مشاهده این علائم، لزوماً به معنای ابتلا به سرطان نیست، اما بررسی پزشکی آن‌ها ضروری است و نباید به امید برطرف‌شدن خودبه‌خودی علائم، مراجعه را به تأخیر انداخت. دکتر «لشاده» با اشاره به نقش مراکز خدمات جامع سلامت در شناسایی زودهنگام بیماری‌ها بیان کرد: در این مراکز، خدمات مرتبط با سلامت پستان در قالب برنامه‌های مراقبتی و غربالگری و آموزش خودآزمایی متناسب با گروه هدف و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت ارائه می‌شود. وی ادامه داد: در این فرایند، مراقبان سلامت، ضمن ارائه آموزش‌های لازم درباره علائم هشداردهنده سرطان پستان، وضعیت سلامت افراد را ارزیابی می‌کنند و بر اساس سن، سابقه خانوادگی، عوامل خطر و وجود یا نبود علائم، اقدامات لازم را انجام می‌دهند؛ در صورت نیاز نیز فرد برای بررسی تخصصی‌تر و انجام اقدامات تشخیصی تکمیلی به سطوح بالاتر خدمات سلامت ارجاع داده می‌شود. وی خاطرنشان کرد: پیگیری موارد ارجاع‌شده و اطمینان از انجام بررسی‌های تکمیلی، بخش مهمی از فرایند مراقبت است، چرا که شناسایی یک مورد مشکوک، زمانی اثر بخش خواهد بود که تشخیص قطعی و درمان احتمالی نیز بدون تأخیر غیرضروری دنبال شود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اهمیت شناخت عوامل خطر گفت: افزایش سن، سابقه خانوادگی سرطان پستان، برخی زمینه‌های ژنتیکی و سابقه ابتلای شخصی به بیماری‌های پستان می‌توانند در ارزیابی خطر اهمیت داشته باشند. افرادی که سابقه خانوادگی قابل‌توجه یا عوامل خطر ویژه دارند و زنان در گروه سنی ۳۰ تا ۶۹ سال باید برای تعیین برنامه مناسب ارزیابی و پیگیری با پزشک مشورت کنند. وی افزود: نداشتن سابقه خانوادگی به معنای صونیت از این بیماری نیست و همه زنان باید نسبت به تغییرات جدید و غیرطبیعی پستان خود آگاه باشند؛ همچنین انجام خودآزمایی پستان به‌تنهایی جایگزین ارزیابی پزشکی و غربالگری متناسب با شرایط فرد نیست. دکتر «لشاده» با تأکید بر اهمیت مشارکت زنان در برنامه‌های خطر کاهش گفت: ماه اطلاع‌رسانی سرطان پستان، فرصتی برای افزایش آگاهی عمومی، اصلاح باورهای نادرست و تشویق زنان به استفاده از خدمات مراقبتی است. توصیه می‌شود زنان برای دریافت آموزش، ارزیابی وضعیت سلامت و اطلاع از خدمات متناسب با سن و شرایط خود به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند. وی خاطرنشان کرد: ارتقای سواد سلامت، توجه به علائم هشداردهنده، مراجعه به‌موقع و پیگیری کامل توصیه‌های پزشکی، در کنار دسترسی به خدمات تشخیصی و درمانی مناسب می‌تواند نقش مؤثری در کاهش پیامدهای این بیماری و حفظ سلامت زنان داشته باشد.