

سلامت نامه

چگونگی کنترل حساسیت فصلی با تغذیه مناسب



در فصل بهار و افزایش گرده‌افشانی گیاهان، میزان بروز حساسیت‌های فصلی در بین برخی افراد افزایش می‌یابد. در همین باره دکتر «شیم‌ا عبداللهی» متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای عنوان کرد: اصلاح برنامه غذایی می‌تواند در کنترل از این حساسیت‌ها نقش داشته باشد. وی با اشاره به افزایش علایم آلرژی فصلی در بهار، گفت: بسیاری از نشانه‌های حساسیت، مانند عطسه، سوزش چشم و گرتگی بینی با انتخاب صحیح مواد غذایی قابل کنترل است. وی افزود: مصرف غذاهای ضدالتهاب شامل ماهی‌های چرب، روغن زیتون بکر، سبزیجات سبز، زردچوبه و زنجبیل می‌تواند التهاب مجاری تنفسی را کاهش دهد و علایم آلرژی را تعدیل کند. این متخصص با اشاره به نقش ویتامین‌ها افزود: ویتامین C یک آنتی‌هیستامین طبیعی است و مصرف مرکبات، کیوی، فلفل دلمه‌ای و بروکلی می‌تواند شدت واکنش‌های آلرژیک را کم کند. وی همچنین کمبود ویتامین D را یکی از عوامل افزایش حساسیت دانست و توصیه کرد: افراد در صورت نیاز با تشخیص پزشک از مکمل‌ها استفاده کنند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، منیزیم موجود در آجیل‌ها، حبوبات و سبزیجات برگ سبز به آرام‌سازی عضلات تنفسی کمک می‌کند و از شدت علایم می‌کاهد. دکتر «عبداللهی» پروبیوتیک‌ها را از دیگر عوامل مؤثر در کنترل آلرژی دانست و توضیح داد: مصرف روزانه ماست پروبیوتیک یا کفیر می‌تواند پاسخ‌های التهابی بدن را تنظیم کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نوشیدن دمنوش‌های گیاهی مانند زنجبیل، نعناع و چای سبز و همچنین مصرف آب کافی را به‌عنوان راهکاری کمکی مؤثر معرفی کرد و هشدار داد که برخی خوراکی‌ها مانند پنیرهای کهنه، گوجه‌فرنگی، نوشیدنی‌های تخمیری، شکلات، شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری‌شده ممکن است علایم حساسیت را تشدید کنند. این متخصص تغذیه یادآوری کرد: رعایت سبک زندگی سالم شامل نوشیدن آب کافی، استفاده از دستگاه تصفیه هوا، شست‌وشوی بینی با سرم و پرهیز از حضور در فضای باز، هنگام اوج گرده‌افشانی، در کنار تغذیه مناسب می‌تواند از بروز حساسیت‌های فصلی پیشگیری کند.

اهمیت روزهای «۳ تا ۵ پس از تولد»

غربالگری، نقش حیاتی در پیشگیری از اختلال رشد، کاهش هوش و معلولیت مادام‌العمر دارد



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، روز گذشته با تأکید بر اهمیت روزهای «۳ تا ۵ پس از تولد» اعلام کرد: طی ۴۰ روز اخیر، ۱۹۸۱ نوزاد در مراکز بهداشتی تحت غربالگری قرار گرفته‌اند؛ اقدامی که نقش حیاتی در پیشگیری از اختلال رشد، کاهش هوش و معلولیت مادام‌العمر دارد. دکتر «دلشاد» با هشدار نسبت به پیامدهای تأخیر در غربالگری نوزادان گفت: بسیاری از بیماری‌های متابولیک و مادرزادی در ظاهر بدون علامتند، اما در صورت تشخیص دیر هنگام می‌توانند موجب اختلال رشد، کاهش بهره هوشی و حتی ناتوانی ذهنی شوند. وی ادامه داد: غربالگری دقیق در سه تا پنج‌روزگی مهم‌ترین ابزار ما برای پیشگیری از آسیب‌های جبران‌ناپذیر است. به گفته وی، خدمات ارائه‌شده در این حوزه شامل نمونه‌گیری غربالگری در روزهای ۳ تا ۵، پیگیری و آزمایش‌های تکمیلی، ارجاع و درمان سریع نوزادان مشکوک به بیماری، آموزش و مشاوره به والدین و مراقبت و پیگیری وضعیت نوزادان مبتلاست. دکتر «دلشاد» از خانواده‌ها خواست غربالگری نوزادان را در موعد مقرر انجام دهند و افزود: چند روز تأخیر می‌تواند آینده سلامت کودک را تغییر دهد.

روزنامه

خراسان شمالی

توسعه کسب و کار با تبلیغات

در روزنامه «خراسان شمالی»

۰۵۸۲۲۲۳۹۷۶۲-۰۹۱۵۱۸۶۳۲۶۳

راهنمای بهترین

زمان مصرف غذا

وعده‌های غذایی در شب که حاوی مقادیر بالای

چربی‌های اشباع و قندهای افزوده هستند،

می‌توانند تنظیم قند خون و کیفیت خواب را

مختل کنند



وعده‌های غذایی یکسان در ساعات پایانی روز، افزایش بیشتری در قند خون پس از غذا ایجاد می‌کند. زمان‌بندی وعده‌های غذایی همچنین با رفتارهای تغذیه‌ای مرتبط است؛ افرادی که بخش عمده انرژی دریافتی خود را پس از ساعت ۲۰ مصرف می‌کنند، معمولاً دریافت چربی بالاتری دارند و در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌گیرند. به‌نظر می‌رسد مصرف بزرگ‌ترین وعده‌های غذایی و متمرکز کردن بازه کلی غذا خوردن در ساعات صبح و اوایل بعدازظهر، همراه با سبک نگه داشتن دریافت غذایی در عصر و شب، یک مزیت متابولیکی قابل اندازه‌گیری به همراه دارد. در مواقعی که صرف وعده عصرگاهی اجتناب‌ناپذیر است، این وعده‌ها باید سبک، با شاخص گلیسمی پایین و غنی از فیبر باشند تا افزایش قند خون پس از غذا به حداقل برسد. ساختار یک وعده متعادل می‌تواند شامل سبزیجات غیرنشاسته‌ای، حبوبات، پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی و مقادیر اندک از غلات کامل باشد. همچنین تأکید بر غذاهای حاوی تربیتوفان و منیزیم، مانند ماست، مغزا و سبزی‌های برگ‌سبز می‌تواند بدون تحمیل بار متابولیکی اضافی در کم‌بازده‌ترین فاز متابولیسم بدن، به بهبود کیفیت خواب کمک کند. الگوی محدودسازی زمانی زودهنگام غذا خوردن که در آن پنجره غذا خوردن تا اواسط بعدازظهر پایان می‌یابد، به‌طور مداوم ظرفیت سلولی برای استفاده از گلوکز و لیپیدها را بهبود می‌بخشد و ممکن است به کاهش فشار خون نیز منجر شود. برای اغلب افراد، از جمله کارکنان شیفتی که ناچار به سازگاری با برنامه‌های دشوار هستند، اولویت دادن به دریافت کالری در ساعات اولیه روز و کاهش مصرف غذا در شب می‌تواند به بهبودهای معنادار در سلامت متابولیک منجر شود.

فرآیند آرام‌سازی فیزیولوژیک عصرگاهی کمک می‌کنند. دمنوش‌های گیاهی بدون کافئین مانند بابونه، چای ترش و نعناع ممکن است از طریق اثرات ضداضطراب، آنتی‌اکسیدانی یا کمک به هضم، آرامش را تسهیل کنند. گیاهان دیگری از جمله اسطوخودوس، بادرنجبویه و سنبل‌الطیب نیز خواص آرام‌بخش دارند و می‌توانند به‌طور خفیف کیفیت خواب را بهبود بخشند. وعده‌های غذایی پرانرژی در شب که حاوی مقادیر بالای چربی‌های اشباع و قندهای افزوده هستند، می‌توانند تنظیم قند خون و کیفیت خواب را مختل کنند. هرچند برخی کارآزمایی‌های محدود نشان داده‌اند که وعده‌های با شاخص گلیسمی (GI) بالا ممکن است زمان به خواب رفتن را کوتاه کنند، اما شواهد اپیدمیولوژیک گسترده‌تر بیانگر آن است که دریافت بالای قندهای افزوده و غلات تصفیه‌شده با کیفیت پایین خواب و افزایش خطر بی‌خوابی مرتبط است. الگوهای غذایی ناسالم می‌توانند شاخص التهابی رژیم غذایی را افزایش دهند به‌طوری‌که امتیازهای بالاتر این شاخص با افت کیفیت خواب و افزایش خطر اختلالات قلبی – عروقی و متابولیک همبستگی دارند. از سوی دیگر، کم‌خوابی، میل به مصرف خوراکی‌های شیرین و پرچرب را افزایش می‌دهد و بدین ترتیب چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌شود که این خطرات را تشدید می‌کند. کافئین با مهار گیرنده‌های آدنوزین عمل می‌کند و در مطالعات کنترل‌شده نشان داده شده است که مصرف آن باعث کاهش کل مدت خواب و افزایش زمان لازم برای به خواب رفتن می‌شود. افزون بر این، کافئین می‌تواند تحمل گلوکز را نیز کاهش دهد. غذا خوردن دیر هنگام می‌تواند کنترل گلیسمی را مختل کند و خطر بروز دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهند که مصرف

محبوبه روحانی مطلق – پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برای حفظ عملکرد مناسب بدن، چه غذاهایی را مصرف و از چه چیزهایی پرهیز کنیم و کدام وعده‌ها را بهتر است در روز و کدام‌ها را در شب مصرف کنیم. در همین خصوص، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نکاتی را منتشر کرده است که در ادامه می‌خوانیم: سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات غنی از فیبر برای مصرف در شب مناسب هستند، زیرا جذب تدریجی گلوکز را تقویت می‌کنند، افزایش ناگهانی قند خون تا دو ساعت پس از غذا را به حداقل می‌رسانند و احساس سیری را افزایش می‌دهند. حبوبات با تأمین همزمان کربوهیدرات، پروتئین و فیبر محلول و پرخورداری از شاخص گلیسمی (GI) پایین، به کاهش لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) و بهبود پاسخ انسولینی سلولی کمک می‌کنند. فیبرهای موجود در حبوبات همچنین از میکروبیوم سالم روده حمایت می‌کنند و به‌طور غیرمستقیم به مزایای قلبی – متابولیک می‌افزایند. پروتئین‌های کم GI مانند ماهی و لبنیات، پاسخ‌های گلوکز عصرگاهی را پایدار می‌کنند و تربیتوفان – پیش‌ساز سروتونین و ملاتونین – را فراهم می‌آورند؛ انتقال‌دهنده‌های عصبی‌ای که تنظیم خواب و اشتها را برعهده دارند. سایر منابع غنی از تربیتوفان، از جمله فرآورده‌های سویا، غلات کامل، مغزا، دانه‌ها و حبوبات می‌توانند با افزایش دسترسی این پیام‌رسان‌های عصبی، به الگوهای خواب سالم کمک کنند. غذاهای سرشار از ملاتونین مانند گوجه‌فرنگی، د گرد و کیوی با بهبود شروع خواب و کارایی آن مرتبط دانسته شده‌اند. همچنین، غذاهای غنی از منیزیم، از جمله سبزی‌های برگ‌سبز، حبوبات، دانه‌ها و مغزا با تقویت شل شدن عصبی – عضلانی و حمایت از فعال‌سازی دستگاه پاراسمپاتیک، به

خوب است بدانید

توصیه‌های مهم برای تقویت سلامت روان

سطح ویتامین D شما را افزایش می‌دهد بلکه به تعادل سطح کورتیزول (هورمون استرس) نیز کمک می‌کند.

● هر روز یک داستان شاد بخوانید: طبق یک نظرسنجی، بیش از ۵۰ درصد از آمریکایی‌ها می‌گویند که اخبار، باعث استرس آن‌ها می‌شود و برخی می‌گویند که حتی منجر به بی‌خوابی می‌شود. یکی از بهترین نکات مراقبت از خود که توسط متخصصان تأیید شده این است که مطالعه صبح یا عصر خود از طریق رسانه‌های اجتماعی را با محتوایی مثبت مانند یک کتاب روحیه‌بخش و حتی کمدی جایگزین کنید.

● نه بگویید: «واکلین شافره» یک پزشک در لس‌آنجلس می‌گوید: اغلب، استرس ناشی از داشتن کارهای زیاد و زمان کم برای انجام آن است. حجم کار خود را کاهش دهید، فهرست کارهایتان را اولویت‌بندی و زمان خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنید. این مسئله‌زم آن است که بیشتر اوقات، این کار واقعاً اشکالی ندارد!

● اهدا کنید: اهدای لباس، کتاب، اقلام فاسد نشدنی و هر چه که فکرش را بکنید نه تنها فضای شما را از اقلام غیر ضروری خالی می‌کند بلکه به فرد نیازمند دیگری نیز کمک می‌کند. به علاوه، نودوسدست بودن با مزایای قابل توجه سلامتی مانند کاهش قند خون، کاهش افسردگی و بهبود خلق و خوی شما مرتبط است.

● به طور منظم ورزش کنید: به گفته متخصصان، بالا بردن ضربان قلب، هورمون‌های شادی شما(مانند) سروتونین و دوپامین) را افزایش می‌دهد، در نتیجه خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد و درد را کاهش می‌دهد. این نیازی به ساعت‌های طولانی تمرین در باشگاه(شش) روز در هفته) ندارد. چیزی به سادگی سه تا چهار روز در هفته، پیاده‌روی سریع، دویدن، شرکت در کلاس یوگا یا انجام یک برنامه ورزشی سریع ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند نیازهای شما را برآورده کند.

همه این روش‌ها، اصولی و امتحان شده هستند و اگر به طور منظم و مداوم آن‌ها را انجام دهید قطعاً نتیجه مثبتی می‌گیرید که مزایای آن شامل سلامت فردی و همچنین بهره‌مندی از جامعه‌ای سالم با روحیه مثبت و ذهن و افکار شاداب و سازنده است.



واقع باعث اختلال بیشتر خواب می‌شود و فرد احساس خواب‌آلودگی بیشتری می‌کند، «سیندی تی. گراهام» روانشناس دارای مجوز درمانی در این باره می‌گوید: متخصصان خواب توصیه می‌کنند با خودتان صادق باشید و زنگ ساعت را برای زمانی که واقعاً از خواب بیدار می‌شوید تنظیم کنید. سپس بدن شما یاد می‌گیرد که در آن زمان برای بیدار شدن آماده شود و در طول روز احساس خستگی کمتری خواهید کرد.

● به محض بیدار شدن پرده‌ها را کنار بزنید: گذشته از بیدار شدن، اولین قدم در برنامه صبحگاهی شما باید کنار زدن پرده‌ها باشد. «کریستین اوجا» بنیانگذار یک موسسه سلامت در آتلانتا می‌گوید: حتی فقط پنج دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید در صبح اول وقت، نه تنها

شماره‌های خاصی را طوری برنامه‌ریزی کنید که در مواقع اضطرابی همچنان زنگ بزنند و در عوض می‌توانید کتاب بخوانید.

● درمان را شروع کنید: درمان سلامت روان باید از اولویت بالایی برخوردار باشد. شروع درمان می‌تواند مانند یک تعهد واقعاً ترسناک به نظر برسد اما مهارت‌ها و بینشی که می‌توانید از درمان به دست آورید، این پتانسیل را دارد که نحوه نگاه و کنار آمدن شما با زندگی را به صورت روزانه تغییر دهد.

● دست از فعال‌سازی دکمه چرت زدن بردارید: بسیاری از افراد در واقع زمانی را برای چرت زدن در برنامه صبحگاهی خود قرار می‌دهند و معتقدند که این روش ملایم‌تری برای بیدار شدن است، اما این در

بیماری «آب‌سیاه» را بشناسید

متخصص، معاینات ضروری برای تشخیص این بیماری را شامل اندازه‌گیری فشار چشم، بررسی میدان بینایی و ارزیابی دقیق عصب بینایی دانست.

درمان آب‌سیاه چیست؟

وی در خصوص گزینه‌های درمانی بیان کرد: امروزه درمان‌های متنوعی برای کنترل گلوکوم وجود دارد؛ درمان‌های دارویی شامل انواع قطره‌های چشمی و قرص‌ها برای کاهش فشار چشم یا محافظت از عصب بینایی، لیزر تراپی، استفاده از لیزرهای بازکننده زاویه(برای گلوکوم زاویه بسته) و لیزرهای تریاکولار(برای گلوکوم زاویه باز) است. در بیمارانی که به درمان‌های اولیه پاسخ ندهند، با استفاده از انواع جراحی‌ها تلاش می‌کنیم تا فشار چشم کاهش یابد و احتمال پیشرفت آسیب به عصب بینایی کمتر شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه در پایان ابراز کرد: خوشبختانه امروزه با پیشرفت روش‌های تصویربرداری دقیق و توسعه روش‌های جراحی کم‌تهاجمی، امکان تشخیص و درمان بیماران در مراحل اولیه بیماری فراهم شده است و می‌توان تا حد زیادی از رسیدن به مراحل انتهایی و نابینایی جلوگیری کرد.

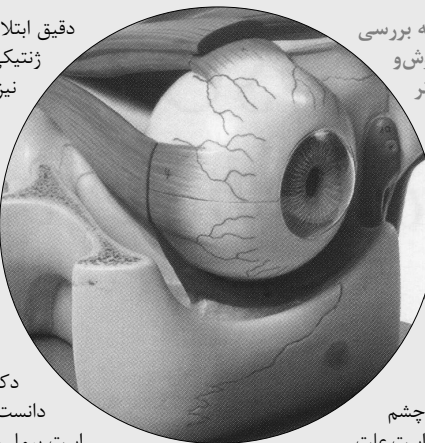
طبیعی است و فرد احساس درد نمی‌کند، اما با پیشرفت بیماری، اختلال در میدان بینایی(محیطی) آغاز می‌شود و فرد را متوجه بیماری می‌کند. به گفته‌وی، گلوکوم زاویه بسته(موارد حاد) معمولاً به صورت ناگهانی بروز می‌کند و با علایم شدیدی همراه است که نیازمند مداخله فوری پزشکی است. این علایم شامل سردرد و چشم‌درد شدید، تهوع و استفراغ و قرمزی چشم است.

آیا آب‌مروراید به آب‌سیاه تبدیل می‌شوید؟ این متخصص چشم‌پزشکی در پاسخ به این پرسش رایج در میان برخی از مردم که آیا آب‌مروراید به آب‌سیاه تبدیل می‌شود، گفت: لزوماً این‌گونه نیست، اگرچه مواردی از گلوکوم وجود دارند که ناشی از پیشرفت بیش از حد آب‌مروراید هستند، اما این‌طور نیست که هر بیماری که آب‌مروراید درمان‌نشده دارد، حتماً به سمت آب‌سیاه پیش برود. دکتر «عظیمی» در خصوص این که چه کسانی در معرض خطر بیشتری هستند، به افراد پرخطر شامل افراد دارای نمره چشم نزدیک‌بین، کسانی که در گذشته سابقه ضربه به چشم داشته‌اند و مبتلایان به بیماری‌های شبکیه و اختلالات عروقی چشم توصیه کرد تا به صورت دوره‌ای از نظر فشار چشم تحت معاینه قرار گیرند. این پزشک

دقیق ابتلا به گلوکوم مشخص نباشد؛ با این حال، فاکتورهای ژنتیکی و محیطی نقش پررنگی در ایجاد آن دارند. در مواردی نیز با وجود فشار چشم طبیعی، فرد دچار گلوکوم می‌شود که نیازمند مداخله فوری پزشکی است. این علایم شامل سردرد و چشم‌درد شدید، تهوع و استفراغ و قرمزی چشم است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به گستردگی شیوع این بیماری افزود: گلوکوم به هیچ رده سنی خاصی محدود نمی‌شود. این بیماری می‌تواند از بدو تولد به صورت مادرزادی تا سنین کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی بروز پیدا کند.

علایم گلوکوم

دکتر عظیمی، علایم گلوکوم را بسته به نوع آن متفاوت دانست و توضیح داد: گلوکوم زاویه باز که در اوایل بیماری ممکن است بیمار هیچ علامت نداشته باشد. دید مرکزی کاملاً



یک متخصص چشم‌پزشکی، فلو‌شپ گلوکوم به بررسی ابعاد مختلف بیماری گلوکوم(آب‌سیاه)، علایم خاموش و روش‌های نوین تشخیص و درمان آن پرداخت. دکتر «علی عظیمی» گفت: گلوکوم یا آب‌سیاه، شامل گروهی از بیماری‌های چشمی است که طی آن، عصب بینایی به دلایل مختلفی دچار آسیب می‌شود. از آن جایی که این عصب، مسئولیت انتقال پیام‌های نوری به مغز را برعهده دارد، هر گوه آسیب به آن منجر به اختلال در میدان بینایی می‌شود و در صورت عدم درمان و پیشرفت بیماری می‌تواند به نابینایی ختم شود.

چرا به آب‌سیاه مبتلا می‌شویم؟

وی شایع‌ترین علت این آسیب را افزایش فشار داخلی چشم دانست و خاطرنشان کرد: در بسیاری از مواقع ممکن است علت