توصیه‌های ساده برای مقابله با آنفلوانزا

مسئول پزشکان عمومی اورژانس بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد: افراد پرخطر در صورت بروز علایم آنفلوانزا باید در اسرع وقت با پزشک مشورت کنند، چراکه داروهای ضدویروس در شرایط خاص و به‌ویژه در روزهای ابتدایی بیماری می‌توانند در کاهش شدت و مدت بیماری مؤثر باشند



مسئول پزشکان عمومی اورژانس بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد، گفت: با آغاز فصل سرد سال و افزایش احتمال گردش ویروس‌های تنفسی، توجه به راهکارهای پیشگیری از آنفلوانزا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ بیماری‌ای که اگرچه در بسیاری از افراد با علایم خفیف تا متوسط همراه است، اما می‌تواند برای سالمندان، کودکان خردسال، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای عوارض جدی و حتی تهدیدکننده حیات ایجاد کند. دکتر پوریا دژکام با اشاره به ضرورت افزایش آگاهی عمومی درباره بیماری آنفلوانزا، اظهار کرد: آنفلوانزا یک عفونت ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که برخلاف سرماخوردگی معمولی، اغلب با شروع ناگهانی علایمی مانند تب، لرز، سردرد، درد عضلانی، سرفه، گلودرد و ضعف و بی‌حالی قابل توجه همراه می‌شود. وی با بیان این‌که شدت بیماری در همه افراد یکسان نیست، افزود: اگرچه بسیاری از افراد طی چند روز تا حدود دو هفته بهبود پیدا می‌کنند، اما در برخی گروه‌ها احتمال بروز عوارضی مانند ذات‌الریه، تشدید بیماری‌های قلبی و ریوی، بستری شدن و... وجود دارد. دکتر دژکام با تأکید بر این‌که برخی افراد باید آنفلوانزا را جدی‌تر بگیرند، گفت: سالمندان به‌ویژه افراد بالای ۶۵ سال، زنان باردار در تمام مراحل بارداری، کودکان خردسال به‌خصوص کودکان زیر پنج سال و به‌ویژه زیر دو سال، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند آسم، بیماری‌های قلبی، دیابت و بیماری‌های کلیوی و همچنین افراد دارای نقص یا ضعف سیستم ایمنی، بیشتر در معرض خطر ابتلا به شکل شدید بیماری و عوارض آن قرار دارند. وی ادامه داد: افرادی که به دلیل بیماری یا شرایط خاص، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، باید در فصل شیوع بیماری‌های تنفسی مراقبت بیشتری از خود داشته باشند و در صورت بروز علایم، برای ارزیابی و دریافت توصیه‌های درمانی به‌موقع به پزشک مراجعه کنند.

این پزشک عمومی با اشاره به تأکید سازمان جهانی بهداشت بر واکسیناسیون آنفلوانزا، اظهار کرد: واکسن آنفلوانزا هر سال متناسب با سویه‌های در گردش به‌روزرسانی می‌شود و دریافت واکسن فصلی می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری شدید، بستری شدن و بروز عوارض را کاهش دهد. وی افزود: واکسیناسیون به‌ویژه برای گروه‌های پرخطر اهمیت دارد و بهتر است این افراد درباره زمان مناسب دریافت واکسن و شرایط تزریق آن با پزشک یا کارکنان مراکز بهداشتی مشورت کنند. البته واکسن به معنای پیشگیری صددرصدی از ابتلا نیست، اما نقش مهمی در کاهش شدت بیماری و پیامدهای آن دارد. دکتر دژکام با تأکید بر نقش رفتارهای فردی در کنترل انتشار ویروس‌های تنفسی، رعایت توصیه‌هایی به این شرح را ضروری دانست: شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از محلول‌های ضدعفونی‌کننده مناسب؛ پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت داخلی آرنج؛ پرهیز از تماس نزدیک با افراد دارای علایم بیماری‌های تنفسی؛ استفاده از ماسک در فضاهای شلوغ و محیط‌های بسته، به‌ویژه برای افراد آسیب‌پذیر؛ تهویه مناسب محیط‌های بسته و باز گذاشتن پنجره‌ها در صورت امکان؛ خودداری از حضور در محل کار، مدرسه و محل‌های پرجمعیت هنگام داشتن علایم بیماری و پرهیز از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، زیرا این داروها بر ویروس آنفلوانزا اثری ندارند.

وی با اشاره به اهمیت تشخیص به‌موقع عوارض بیماری، تصریح کرد: بروز علایمی مانند تنگی نفس، دشواری در تنفس، درد یا فشار مداوم در قفسه سینه، گیجی و اختلال هوشیاری، ضعف شدید یا کاهش سطح هوشیاری از علایم هشداردهنده هستند که نیازمند ارزیابی فوری پزشکی‌اند. وی خاطرنشان کرد: افراد پرخطر در صورت بروز علایم آنفلوانزا باید در اسرع وقت با پزشک مشورت کنند، چراکه داروهای ضدویروس در شرایط خاص و به‌ویژه در روزهای ابتدایی بیماری می‌توانند در کاهش شدت و مدت بیماری مؤثر باشند.

دکتر دژکام با اشاره به اهمیت مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه گفت: پیشگیری از آنفلوانزا تنها به حفظ سلامت فرد محدود نمی‌شود، بلکه با کاهش انتقال ویروس در خانواده، محیط‌های آموزشی، محل کار و مراکز نگهداری سالمندان، می‌توان از سلامت سایر افراد جامعه نیز محافظت کرد.

گفتنی است سازمان جهانی بهداشت در اطلاعیه ۲۳ اکتبر ۲۰۲۶ با اشاره به افزایش قابل انتظار گردش ویروس‌های تنفسی در فصل پاییز و زمستان، بر اهمیت واکسیناسیون گروه‌های پرخطر و رعایت اقدامات پیشگیرانه تأکید کرده است. در کنار ویروس آنفلوانزا، ویروس سین‌سیشیال تنفسی(RSV) نیز از عوامل مهم عفونت‌های تنفسی در این فصل به شمار می‌رود.

کاهش وزن با بهداشت خواب



متخصصان بهداشت عمومی می‌گویند این‌که چه‌زمانی از شب به خواب می‌رویم، نه فقط این‌که چقدر می‌خوابیم، در کاهش وزن و سلامت سوخت‌وساز بدن عامل مهمی است که تاکنون کمتر به آن توجه شده است. به نقل از ایندیپندنت، نتایج یک کارآزمایی کنترل‌شده نشان داد در افراد مبتلا به پیش‌دیابت، میان زودتر خوابیدن با کاهش وزن ارتباط وجود دارد. این مطالعه که در نشریه «پژوهش پرستاری» منتشر شد، نشان داد افزودن آموزش درباره بهداشت خواب به برنامه اصلاح سبک زندگی برای پیشگیری از دیابت، به شرکت‌کنندگان کمک کرد بهتر بخوابند و در طول روز کمتر احساس خواب‌آلودگی کنند. هرچند این فاکتور سلامتی، تغییری در سطح قند خون آنان ایجاد نکرد اما نشان داد که زمان خوابیدن می‌تواند هدفی تازه و امیدوارکننده در برنامه‌های کاهش وزن باشد. سوزان کول مالون، نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: به نظر می‌رسد این‌که چه زمانی به خواب می‌رویم، نه فقط این‌که چقدر می‌خوابیم، در کاهش وزن و سلامت سوخت‌وساز بدن نقش مهمی داشته باشد. مطالعات قبلی نشان می‌دهند که خواب نامناسب برای مثال خواب کمتر از هفت ساعت، دیر خوابیدن یا داشتن الگوی خواب نامنظم، با افزایش وزن و کنترل نامناسب قند خون ارتباط دارد. کم‌خوابی می‌تواند سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را بالا ببرد و به مقاومت به انسولین دامن بزند. همچنین ممکن است تعادل هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها را به‌گونه‌ای تغییر دهد که گرسنگی و مصرف غذا افزایش یابد. دیر خوابیدن همچنین می‌تواند به غذا خوردن در ساعات پایانی شب منجر شود؛ یعنی زمانی که حساسیت بدن به انسولین و توانایی آن برای تنظیم قند خون پس از مصرف قند، در پایین‌ترین سطح قرار دارند. در مقابل، زودتر به خواب رفتن ممکن است غذا خوردن در ساعات پایانی شب را محدود کند و زمان صرف غذا را با ساعاتی که بدن از نظر سوخت‌وساز آمادگی بیشتری دارد، هماهنگ‌تر کند. مالون و همکارانش برای شناخت بهتر نقش بهداشت خواب در پیشگیری از دیابت، یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده را برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت که شب‌ها کمتر از شش ساعت و نیم می‌خوابیدند، طراحی کردند. به گزارش ایسنا، در این آزمایش، ۱۹۶ شرکت‌کننده ۲۱ تا ۶۴ ساله به‌طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند؛ یک گروه در برنامه هشت‌هفته‌ای اصلاح سبک زندگی شرکت کرد و گروه دیگر، علاوه بر همان برنامه، آموزش‌های مربوط به بهداشت خواب را نیز دریافت کرد. شرکت‌کنندگان هر هفته در تماس‌های تصویری با متخصصان، درباره تغذیه سالم، فعالیت بدنی و روش‌های کنترل استرس برای پیشگیری از دیابت آموزش می‌دیدند، اما گروه دوم در جلساتی ویژه آموزش بهداشت خواب هم شرکت می‌کرد و درباره عادت‌های مناسب خواب، تمرین‌هایی برای این‌که مغز تختخواب را با خوابیدن پیوند دهد و برنامه‌ای برای جلو آوردن تدریجی ساعت خواب با هدف افزایش مجموع زمان خواب، آموزش دیدند. همه شرکت‌کنندگان هر روز اطلاعات خواب خود را ثبت می‌کردند و پیش و پس از برنامه نیز از حسگرهای پایش مداوم قند خون و دستگاه‌های مچی ویژه موسوم به «اکتی‌گراف» استفاده کردند. این دستگاه‌های مچی با ثبت حرکت، الگوی خواب و بیداری را بررسی می‌کنند. به گزارش مدیکال‌اکسپرس، هیچ‌یک از دو برنامه سطح قند خون را تغییر نداد؛ در هر دو گروه، خواب بهبود یافت و وزن کاهش پیدا کرد، با این حال، در گروهی که آموزش بهداشت خواب دیده بود، بر اساس گزارش خود شرکت‌کنندگان، کیفیت خواب و خواب‌آلودگی روزانه بیشتر بهبود یافت. زمان خوابیدن افراد این گروه نیز به‌طور معناداری جلو افتاد. هنگامی که پژوهشگران همه شرکت‌کنندگان را، صرف‌نظر از گروهشان، بررسی کردند، دریافتند زودتر به خواب رفتن، مستقل از مدت خواب، با کاهش وزن بیشتر ارتباط دارد و به ازای هر یک ساعت جلو افتادن زمان به خواب رفتن، حدود ۶۰۰ گرم کاهش وزن در طول هشت هفته مشاهده شد. متخصصان علاوه بر محدود شدن غذا خوردن در ساعات پایانی شب، به چند سازوکار احتمالی دیگر که شاید توضیح دهند چرا زودتر خوابیدن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، هم اشاره می‌کنند؛ یکی از آن‌ها این است که بیدار ماندن تا دیروقت با قرار گرفتن بیشتر در معرض نور مصنوعی، افزایش فعالیت بخش سمپاتیک دستگاه عصبی که واکنش «جنگ یا گریز» بدن را کنترل می‌کند و افزایش اشتها بر اثر هورمون گرسنگی، موسوم به «گرلین» ارتباط دارد. مالون می‌گوید: انتظار داشتیم افزایش مدت خواب، سطح قند خون و روند کاهش وزن را در مبتلایان به پیش‌دیابت که خواب کوتاهی دارند، بهبود بخشد اما در آزمایش‌های ما چنین نتیجه‌ای به دست نیامد. با این حال، یافته‌هایمان این احتمال را مطرح می‌کند که زودتر به خواب رفتن، مستقل از مدت خواب، بتواند هدف امیدوارکننده‌ای برای بهبود سلامت سوخت‌وساز بدن در بلندمدت باشد.

پیک سلامت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی:

۳۲۸ تخت به ظرفیت درمانی استان افزوده می‌شود



رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی گفت: با تکمیل سه طرح بیمارستانی در شهرستان‌های بجنورد، سملقان و رازوجرگلان، ۳۲۸ تخت به ظرفیت درمانی استان افزوده می‌شود و بخشی از کمبود زیرساخت‌های درمانی جبران خواهد شد. دکتر «سیداحمد هاشمی» در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: این طرح‌ها شامل بیمارستان پورسینای آشخانه، بیمارستان راز و جرگلان و بیمارستان مادر و کودک بجنورد است که با تکمیل آن ها حدود ۳۵ هزار مترمربع به فضای بیمارستانی استان افزوده خواهد شد. وی افزود: با وجود اجرای این طرح‌ها، خراسان‌شمالی همچنان در زیرساخت‌های بیمارستانی با کمبودهایی روبه‌رو است و برنامه‌ریزی برای افزایش ظرفیت تخت‌های بیمارستانی تا ۴۴۸ تخت نیز انجام شده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی با اشاره به کمبود تخت در برخی بخش‌های درمانی، گفت: بر اساس نیازهای موجود باید ۱۰ درصد تخت‌های بیمارستانی استان، معادل ۱۲۰ تخت به بیماران اعصاب و روان اختصاص یابد اما اکنون تنها ۶۰ تخت در این بخش فعال است. «هاشمی» افزود: در بخش کودکان نیز با کمبود فضا و تخت مواجه هستیم و بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد به‌دلیل محدودیت فضا، شرایط مناسبی برای ارائه خدمات به بیماران اعصاب و روان و کودکان ندارد. وی با اشاره به قدمت ۵۰ ساله بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد، اظهار کرد: این مرکز درمانی چند دهه در حوزه بهداشت و درمان خدمات‌رسانی کرده و فضای آن وقف امور درمانی شده است به‌گونه‌ای که در یکی از سال‌های گذشته ۳۲۰ هزار مراجعه‌کننده داشته است. «هاشمی» با بیان این که بخش‌هایی از این بیمارستان مقاوم‌سازی و بازسازی شده است، تصریح کرد: با توجه به شرایط ساختمان، در صورت وقوع زلزله احتمال بروز مشکل وجود دارد و نوسازی و توسعه زیرساخت‌های درمانی ضرورت دارد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی درباره روند ساخت بیمارستان ۶۴ تختخوابی راز و جرگلان گفت: این طرح با زیربنای هفت هزار و ۸۰۰ مترمربع تاکنون ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. «هاشمی» افزود: برای اجرای این بیمارستان، چهار هزار و ۵۳۰ میلیارد ریال اعتبار پیش‌بینی شده که تاکنون یک‌هزار و ۶۰۰ میلیارد ریال آن هزینه شده است. وی با اشاره به مطالبات پیمانکار اظهار کرد: امسال اعتبارات پاسخگوی نیاز طرح نبوده و ۶۹۰ میلیارد ریال از مطالبات پیمانکار پرداخت نشده است از این رو تخصیص به‌موقع منابع اهمیت زیادی دارد تا افزایش هزینه‌ها روند اجرای طرح را تحت تأثیر قرار ندهد. «هاشمی» درباره بیمارستان پورسینای آشخانه نیز گفت: این طرح در ۲ فاز اجرا می‌شود و تاکنون ۶۰۰ میلیارد ریال به پیمانکار پرداخت شده است که بخشی از آن در دهه فجر امسال به بهره‌برداری می‌رسد. وی افزود: عملیات اجرایی مرحله دوم نیز با جدیت ادامه دارد و برای تکمیل آن باید اعتبار مورد نیاز به‌موقع تامین و تخصیص یابد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی درباره طرح بیمارستان مادر و کودک بجنورد، اظهار کرد: ظرفیت اولیه این بیمارستان ۲۰۰ تخت بود که با توجه به نیاز استان، ۱۲۰ تخت دیگر نیز به آن افزوده شده و در مجموع ظرفیت آن به ۳۲۰ تخت رسیده است. «هاشمی» افزود: برای اجرای این طرح باید ۴۵۰ میلیارد ریال اعتبار پرداخت می‌شد اما منابع تخصیص‌یافته کمتر از این میزان بوده است و تأمین به‌موقع اعتبار برای پیشبرد عملیات اجرایی ضرورت دارد.

در جلسه کارگروه فرهنگ سلامت مطرح شد:

اضافه‌وزن یا چاقی؛ از هر ۴ نفر، یک نفر!



جلسه کارگروه فرهنگ سلامت با حضور نمایندگان دستگاه‌های اجرایی و نهادهای مختلف در سالن شهید رجایی دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی برگزار و بر توسعه پایدار و ارتقای کیفیت زندگی جامعه تأکید شد. دکتر «افشین دلشاد»، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی در این نشست، فرهنگ سلامت را زیربنای توسعه پایدار و ارتقای کیفیت زندگی جامعه دانست و اظهار کرد: سلامت صرفاً حاصل ارائه خدمات درمانی نیست، بلکه باورها، انتخاب‌ها، رفتارها و شرایط زندگی مردم نیز در شکل‌گیری آن نقش اساسی دارند. وی با بیان این که فرهنگ سلامت بر کیفیت زندگی، پیشگیری از بیماری‌ها، تاب‌آوری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی اثرگذار است، افزود: فرهنگ سلامت، مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، دانش، هنجارها و رفتارهای فردی و اجتماعی است که تصمیم‌ها و انتخاب‌های مرتبط با سلامت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که فرهنگ سلامت با دستور و اجبار نهادینه نمی‌شود، تصریح کرد: سلامت باید به یک ارزش اجتماعی و اولویت عمومی تبدیل شود تا افراد در انتخاب‌های روزمره خود، رفتارهای سالم را در پیش بگیرند. دکتر «دلشاد» با اشاره به نقش عوامل مختلف در شکل‌گیری فرهنگ سلامت گفت: خانواده، نظام آموزشی، رسانه‌ها، نهادهای اجتماعی و همچنین شرایط اقتصادی و محیطی در باورها و رفتارهای سلامت‌محور جامعه تأثیرگذار هستند. یافته‌ها نیز نشان می‌دهد میان سطح آگاهی سلامت و نوع رفتارهای بهداشتی ارتباط مستقیم وجود دارد؛ همچنین گروه‌های آسیب‌پذیر بیشتر به منابع غیررسمی اطلاعات متکی هستند و افراد با تحصیلات بالاتر اعتماد بیشتری به پزشکی نوین دارند. وی برخی باورها و رفتارهای نادرست را از چالش‌های فرهنگی حوزه سلامت برشمرد و اظهار کرد: جایگزین کردن روش‌های غیرعلمی و درمان‌های سنتی به جای مراقبت پزشکی، تأخیر در مراجعه به پزشک، فشار نامتوازن مسئولیت مراقبت از اعضای خانواده بر زنان و مشارکت کمتر مردان در این زمینه، از جمله مسائل قابل توجه است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، عادت‌های غذایی نادرست در مراسم و مهمانی‌ها، تحرک بدنی ناکافی و انگ اجتماعی نسبت به برخی بیماری‌ها، به‌ویژه اختلالات روانی را از دیگر چالش‌های فرهنگ سلامت عنوان کرد. دکتر «دلشاد» با اشاره به وضعیت اضافه‌وزن و چاقی در استان گفت: از هر ۴ نفر در خراسان‌شمالی، یک نفر با اضافه‌وزن یا چاقی مواجه است؛ موضوعی که ضرورت توجه بیشتر به اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم و افزایش فعالیت بدنی را نشان می‌دهد. وی با تأکید بر این که سلامت، مسئولیتی مشترک میان همه بخش‌های جامعه است، افزود: برای برنامه‌ریزی مؤثر در حوزه فرهنگ سلامت باید ابتدا وضعیت موجود شناسایی و اولویت‌ها مشخص شود؛ سپس مداخلات متناسب طراحی، با مشارکت دستگاه‌ها و مردم اجرا و در نهایت ارزیابی شود. وی خاطرنشان کرد: نمی‌توان برای همه مناطق نسخه واحدی در حوزه فرهنگ سلامت در نظر گرفت، بلکه لازم است اولویت‌های فرهنگی و سلامت در هر شهرستان و حتی محله به‌صورت جداگانه شناسایی و بر اساس نیازهای همان منطقه برنامه‌ریزی شود. در ادامه این نشست، نمایندگان دستگاه‌های حاضر به تبادل نظر و ارائه دیدگاه‌ها درباره راهکارهای ارتقای فرهنگ سلامت در جامعه پرداختند. همچنین مقرر شد اعضای کارگروه پیشنهادهای فرهنگی خود را حداکثر تا ۱۰ روز آینده تکمیل و برای بررسی در نشست بعدی ارائه کنند.

سلامت نامه

دست و پنجه نرم کردن با عوارض جبران‌ناپذیر دیابت

نیمی از افراد دیابتی در لحظه تشخیص بیماری، دچار عوارض پیشرفته شده‌اند



مدیرعامل انجمن دیابت ایران گفت: بسیاری از افراد دیابتی بدون این‌که بدانند با عوارض جبران‌ناپذیر چشمی و کلیوی دست و پنجه نرم می‌کنند. به گزارش مهر به نقل از روابط عمومی رادیو سلامت، کامران نیکوسخن افزود: فدراسیون بین‌المللی دیابت برای سال‌های ۲۰۲۶ و ۲۰۲۷ بر شعار اقدام سریع در مورد دیابت تاکید کرده است. وی گفت: هدف از این اقدام، شناسایی سریع افراد در مرز خطر و جلوگیری از بروز عوارض جدی است. تشخیص زودهنگام و شناسایی افراد در مرز خطر برای جلوگیری از آسیب‌های جدی حیاتی است. نیکوسخن ادامه داد: آمارها نشان می‌دهد از هر ۹ فرد بالغ در جهان، یک نفر به دیابت مبتلا است، اما بخش نگران‌کننده‌تر این‌جاست که ۴۰ درصد از این افراد اصلاً از بیماری خود خبر ندارند. وی در همین زمینه افزود: این عدم اطلاع به این دلیل است که دیابت اغلب بدون علایم مشخصی ظاهر می‌شود و بسیاری از مردم تصور می‌کنند تنها با مشاهده علایمی مثل تشنگی زیاد یا تاری دید می‌توان به بیماری شک کرد. نیکوسخن تاکید کرد: نیمی از افراد دیابتی در لحظه تشخیص بیماری، دچار عوارض پیشرفته شده‌اند؛ این یعنی بسیاری از افراد سال‌ها بدون اطلاع از وضعیت خود زندگی کرده‌اند و تنها زمانی متوجه بیماری شده‌اند که آسیب‌ها به چشم، کلیه یا پاها وارد شده است. به گفته مدیرعامل انجمن دیابت ایران، افراد بالای ۳۵ سال حتی اگر هیچ نشانه یا سابقه خانوادگی نداشته باشند، باید برای آزمایش قندخون اقدام کنند. وی افزود: همچنین افرادی که زیر ۳۵ سال هستند اما شاخص توده بدنی آن‌ها بالای ۲۳ است و با مشکلاتی مثل فشارخون بالا یا کم‌تحرکی روبه‌رو هستند، باید فوراً آزمایش قندخون بدهند. نیکوسخن تاکید کرد: شناسایی زودهنگام می‌تواند مانع از تبدیل شدن وضعیت افراد به دیابت قطعی و جلوگیری از آسیب‌های دائمی به بدن شود.

میوه و سبزیجاتی که باید بیشتر مصرف شوند

با فرا رسیدن فصل سرماخوردگی و آنفلوانزا، موضوع تقویت سیستم ایمنی به دغدغه اصلی همه تبدیل می‌شود. به گزارش مهر، اگرچه بسیاری از افراد برای تقویت سیستم ایمنی خود به سراغ مکمل‌های غذایی مانند ویتامین C یا زینک می‌روند، اما تمام مواد مغذی مورد نیاز برای تقویت ایمنی بدن را می‌توان به راحتی در میوه و سبزیجات پیدا کرد. «کولت میکو»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از انواع میوه‌ها و سبزیجات، گامی مهم در جهت تقویت سیستم ایمنی است. دلیل این امر آن است که میوه‌ها و سبزیجات بسیاری از معیارهای یک ماده غذایی تقویت‌کننده ایمنی را دارا هستند. یک ماده غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی، هم به تأمین آب بدن کمک می‌کند و هم سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیتوکمیکال‌ها(ترکیبات شیمیایی موجود در گیاهان) است.»

میوه‌ها و سبزیجات به طور طبیعی سرشار از مواد مغذی متنوعی هستند که از سیستم ایمنی پشتیبانی و به بدن در مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا کمک می‌کنند. در ادامه، به معرفی برخی از بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی می‌پردازیم؛ انتخاب‌هایی که به دلیل داشتن مواد مغذی قدرتمند، گزینه‌هایی عالی برای مصرف در تمام طول سال محسوب می‌شوند.

۱. فلفل دلمه‌ای قرمز| میکو می‌گوید: «فلفل دلمه‌ای‌های قرمز منبعی عالی برای ویتامین‌های C و E هستند. تنها نصف پیمانه فلفل دلمه‌ای قرمز خردشده، بیش از ۱۰۰ درصد مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C را تأمین می‌کند.» این فلفل‌های کمی شیرین، همچنین سرشار از آب، فیبر و ترکیبات گیاهی هستند.

۲. کلم بروکلی| این سبزی(از خانواده کلم‌ها)، به لطف داشتن فیبر محلول و ویتامین‌های A، B6 و C، به خودی خود یک بمب تقویت‌کننده سیستم ایمنی است.

۳. گریپ‌فروت| اگرچه تمام مرکبات شایسته آن هستند که در فهرست مواد غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی جای بگیرند، اما گریپ‌فروت در این میان جایگاه ویژه‌ای دارد. یک گریپ فروت حاوی بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه، به علاوه فیبر محلول، آب و ویتامین A است.

۴. اسفناج | میکو می گوید: «اسفناج منبع غنی آنتی اکسیدان ها(به ویژه ویتامین های A، C و E) است. همچنین منبع آهن است. این مواد مغذی همراه با فیبر و ترکیبات گیاهی موجود در اسفناج، آن را برای کسانی که به دنبال تقویت سیستم ایمنی خود هستند، انتخابی عالی می کند.

۵. شاه توت | مانند مرکبات، همه انواع توت ها میوه های استثنایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند، اما زمان آن رسیده است که شاه توت نادیده گرفته شده را مورد توجه قرار دهیم. در حالی که این توت تیره سرشار از آب، ویتامین C و ترکیبات گیاهی است، محتوای فیبر آن واقعاً آن را متمایز می کند.

۶. آووکادو | آووکادو به عنوان یک منبع عالی از ترکیبات گیاهی و ویتامین های C و E، مطمئناً یک تقویت کننده سیستم ایمنی است. قدرت پری بیوتیک آن هم برای سیستم ایمنی و هم برای سلامت روده مفید است.

۷. زنجبیل | میکو توضیح می دهد: «ریشه زنجبیل حاوی انواع آنتی اکسیدان هاست که به کاهش التهاب کمک می کند و دارای خواص ضد میکروبی و آنتی بیوتیکی طبیعی برای کمک به جلوگیری از عفونت است.»

۹. کیوی | کیوی یک مکمل عالی برای رژیم سلامت سیستم ایمنی است زیرا سرشار از فیبر، ترکیبات گیاهی، آب و ویتامین های C و E است.

۹. سیر | سیر به عنوان یک منبع قوی از مواد مغذی گیاهی، این فهرست از میوه‌ها و سبزیجات تقویت‌کننده سیستم ایمنی را نیز در اختیار دارد. اما نحوه مصرف سیر در واقع برای بهره مندی از فواید کامل بسیار مهم است. میکو می گوید: «سیر له شده، جویده شده یا ریز خرد شده، یک جزء شیمیایی به نام آلیسین آزاد می کند که تولید گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهد و سیستم ایمنی را برای مبارزه با عفونت مجهزتر می کند.»

وی می افزاید: «مصرف منظم سیر باعث کاهش طول مدت علایم سرماخوردگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری می‌شود.» خوردن طیف گسترده ای از غذاهای سالم، از جمله این میوه ها و سبزیجات عالی، یک عامل کلیدی برای کمک به بدن در پیشگیری و مبارزه با بیماری است. با این حال، میکو به ما یادآوری می کند که هیچ میوه جادویی یا عادتی به تنهایی عمل نمی کند. او می گوید: «در حالی که تغذیه جزء مهمی برای بهینه‌سازی عملکرد سیستم ایمنی است، تنها یک تکه از پازل است. عوامل سبک زندگی مانند خواب کافی، مدیریت استرس، فعالیت بدنی منظم و عدم الکل نیز نقش کلیدی دارند.»