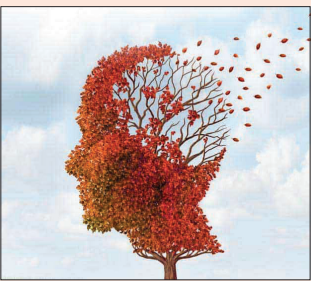


#### خوب است بدانیم

عواملی که خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد

#### ۵ راهکار برای حفظ سلامت مغز



برخی عوامل و شرایط می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد که برای پیشگیری از آن بهتر است سبک زندگی خود را تغییر دهید. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، شرایط و رفتارهایی در سبک زندگی وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. این موارد عبارتند از: عدم فعالیت بدنی، اضافه وزن، استرس، دیابت کنترل نشده، فشار خون بالا، کم شنوایی و مصرف دخانیات.

##### تفاوت‌های نژادی، قومی

یک مطالعه اخیراً نشان داد که گروه‌های نژادی، قومی خاص، از جمله آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار، اسپانیایی‌تبار و سرخیوستان آمریکایی و بزرگسالان بومی آلاسکا، بیشتر احتمال دارد این عوامل خطر را داشته باشند.

##### عادت به سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم این گونه می‌تواند روی سلامت تاثیر بگذارد:

کاهش احتمال بدتر شدن اختلال حافظه؛ کند کردن پیشرفت زوال عقل، از جمله آلزایمر. در این ۵ راهکار و عادت سبک زندگی برای حفظ سلامت مغز شما آورده شده است:

##### ۱- از نظر بدنی فعال بمانید

فعالیت بدنی برای حفظ سلامت قلب، بدن و مغز مهم است. آن چه برای بدن شما خوب است برای ذهن شما نیز مفید است. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما در پیشگیری، به تاخیر انداختن یا مدیریت بیماری‌های مزمن مانند زوال عقل کمک کند. کارشناسان توصیه می‌کنند که بزرگسالان ۱۵۰ دقیقه در هفته(حداقل ۲۰ دقیقه در روز) فعالیت بدنی داشته باشند.

##### ۲- پیشگیری یا مدیریت دیابت

وقتی دیابت کنترل نشود، اندام‌های مهم مانند مغز ممکن است بر اثر وجود قند زیاد در جریان خون آسیب ببینند. خبر خوب این است که دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری یا به تعویق افتادن است. باید بدانید چگونه قند خون خود را در صورت ابتلا به دیابت مدیریت کنید.

##### ۳- مدیریت فشار خون

فشار خون بالا می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند و جریان خون به مغز را محدود کند. این آسیب خطر سکته مغزی را نیز افزایش می‌دهد. حفظ وزن مناسب و مصرف داروهای فشار خون تجویز شده می‌تواند کمک کننده باشد.

##### ۴- درمان به موقع اختلال شنوایی

از دست دادن شنوایی یک عامل خطر بسیار مهم برای زوال عقل است. محققان معتقدند که کم شنوایی ممکن است به حافظه آسیب برساند. در مان کم شنوایی(استفاده از سمک) ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد. اگر کم شنوایی دارید یا نگران آن هستید، برای پیشگیری، در مان یا مدیریت کم شنوایی با یک متخصص شنوایی صحبت کنید.

##### ۵- مصرف سیگار را محدود کنید

سیگار کشیدن خطر ابتلا به زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. برای کاهش خطر زوال عقل، سیگار را ترک کنید. ترک سیگار همچنین سایر خطرات زوال عقل مانند سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

#### گزارش

### تهدیدی نهفته زیر بال پرندگان مهاجر

یکی از دغدغه‌ها، شکارچیان هستند که ممکن است با شکار پرندگان، خود و دیگران را در معرض بیماری آنفلوآنزا قرار دهند



فرود پرندگان مهاجر در آبگیرهای خراسان شمالی صحنه‌های زیبا و دل‌انگیزی در تالاب‌ها و بندهای استان ایجاد کرده اما حضور این پرندگان با خطر مهم شیوع آنفلوآنزای پرندگان همراه است. مهاجرت پرندگان به نقاط گرمسیر کره زمین

با شروع فصل سرما آغاز می‌شود و سالانه ۴۰ گونه پرنده مهاجر برای زمستان‌گذرانی در خراسان شمالی فرود می‌آیند. سایت‌های مختلف این استان از جمله سد شیرین دره، بیدواز، بارزو و چری و رودخانه‌های اترک و کال شور محل توقف پرندگان مهاجر در این استان است و در میان این ماهی‌وی زیبا و دل‌انگیز، شیوع بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان تهدید خفته‌ای است که در صورت نبود مراقبت‌های لازم می‌تواند فاجعه‌آفرین باشد. کنترل آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان همه‌ساله انجام می‌شود و کارشناسان می‌گویند اقدامات پیشگیرانه این بیماری در خراسان شمالی ضروری است و نباید در این باره ساده‌انگاری شود. اکنون اداره کل دامپزشکی استان با مشارکت اداره کل حفاظت محیط زیست پایش و نظارت تالاب‌ها، رودخانه‌ها و آبگیرها را به صورت مستمر انجام می‌دهند تا موارد مشکوک به سرعت شناسایی و از انتقال بیماری جلوگیری شود. رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری‌های طیور اداره کل دامپزشکی خراسان شمالی در این باره این‌را گفت: «طرح‌تشدید نظارت و پایش زیستگاه پرندگان مهاجر در این استان از نیمه مهرماه آغاز شده است و در این طرح که با رویکرد پایش و بررسی بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان انجام می‌شود، گروه‌هایی مشترک از دامپزشکی و حفاظت محیط زیست استان، سدها، آبگیرها و رودخانه‌های استان را مورد بررسی قرار می‌دهند. «فرزین حسینی» اظهار کرد: زیستگاه‌های پرندگان مهاجر در معرض بیماری آنفلوآنزا قرار دارند. وی با بیان اولویت قرار دارد، همچنین این پایش‌ها در اطراف واحدهای صنعتی پرورش طیور بیشتر مورد توجه خواهد بود.

وی با بیان این که پایش زیستگاه‌های پرندگان مهاجر از نیمه مهرماه آغاز شد و تا پایان اسفندماه ادامه دارد، افزود: ۱۰ تیم در طرح تشدید نظارت و پایش زیستگاه پرندگان مهاجر مشارکت دارند و در هر شهرستان یک تیم در این زمینه فعال شده است. رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری‌های طیور اداره کل دامپزشکی خراسان شمالی خاطرنشان کرد: یکی از دغدغه‌ها، شکارچیان هستند که ممکن است با شکار پرندگان، خود و دیگران را در معرض بیماری آنفلوآنزا قرار دهند. وی با بیان این که مراقبت‌ها برای جلوگیری از شیوع احتمالی آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در استان افزایش یافته و در این زمینه توصیه‌های لازم به مرغان‌ان داده‌شده است، تصریح کرد: تذکر و توصیه لازم برای پیشگیری از بیماری در سالن‌های مرغداری داده شده است و در این مزارع باید اصول ایمنی زیستی رعایت شود. «حسینی» خاطرنشان کرد: مزارع تخمگذار و مرغ‌مادر مکلف هستند نسبت به مایه‌کوبی علیه آنفلوآنزای پرندگان در سالن‌ها اقدام کنند در این زمینه گزارش‌ها به صورت روزانه از مرغان‌ان گرفته و پایش می‌شود. وی گفت: به مرغان‌ان توصیه می‌شود مایه‌های لازم برای جلوگیری از لانه‌گزینی پرندگان وحشی در اطراف یا ورود آنان به داخل سالن‌ها انجام دهند. رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری‌های طیور اداره کل دامپزشکی خراسان شمالی اظهار کرد: مرغان‌ان هر گونه تلفات را در کمترین زمان و مسئولان محلی در روستاها هم تلفات احتمالی از پرندگان بومی و یا مهاجر را گزارش دهند. «حسینی» فروش طیور در هسته مر کزی شهر مرکز استان را از دغدغه‌های بهداشتی عنوان کرد و گفت: رویکرد و درخواست ما این بود که با راه‌اندازی بازار روز پرندگان، بازار طیور در استان ساماندهی شود اما این امر هنوز محقق نشده است. رئیس اداره بهداشت و مدیریت بیماری‌های طیور اداره کل دامپزشکی خراسان شمالی، نظارت بر وضعیت بهداشتی و قرنطینه‌ای مزارع پرورش طیور قبل از جوجه‌ریزی، نظارت بر حمل و نقل بهداشتی پرندگان زنده و ورود جوجه یک‌روزه و پایش و مراقبت فعال مزارع پرورش طیور را از اقدامات این اداره کل برای پیشگیری از بیماری عنوان کرد. وی در باره پایش زیستگاه‌های پرندگان مهاجر در استان گفت: در این زمینه هماهنگی لازم با اداره کل دامپزشکی استان انجام شده است و پایش و مراقبت این زیستگاه‌ها انجام می‌شود. وی خاطرنشان کرد: این طرح با رویکرد پیشگیری از انتقال بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان انجام می‌شود و بر این اساس نظارت بر آبگیرهای استان تشدید می‌شود، خوشبختانه با توجه به بارندگی‌های خوب امسال آبگیرهای استان وضعیت مناسبی دارد و می‌تواند شرایط زیست خوبی را برای پرندگان فراهم کند. معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی اداره کل حفاظت محیط زیست خراسان شمالی نیز با اشاره به فصل مهاجرت پرندگان مهاجر گفت: زیستگاه‌ها و محل فرود پرندگان، تالاب‌ها و آبگیرها در طول سال پایش می‌شود و در این فصل هم گشت‌های مشترک دامپزشکی و محیط بانان بر این مناطق نظارت مستمر خواهند داشت. «روح...ا.د» لایق بر لزوم آکسیناسیون محیط بانان علیه بیماری آنفلوآنزا تاکید کرد و گفت: با توجه به این که محیط بانان از گروه‌های در معرض خطر ابتلا به بیماری هستند انجام آکسیناسیون این قشر ضروری است.

#### سلامت نامه

## دیابتی‌ها چه غذایی بخورند؟



دارند از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کنند. اما باید توجه داشت که نباید از نان‌های سبوس‌دار به هر میزان و بدون محدودیت مصرف کرد بلکه باید مقدار کربوهیدرات آن در هر وعده غذایی محاسبه شود. وی بنابر این میوه‌ها باید به تعداد مشخص و به دفعاتی که در برنامه غذایی تنظیم شده در طول روز مصرف شود و از استفاده همزمان چند نوع میوه یا مقادیر زیاد در یک وعده پرهیز شود. این کارشناس تغذیه، یک واحد میوه را شامل یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال، گلابی یا نصف لیوان میوه‌های ریزمانند انار عنوان کرد. به دیابت هستند. رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: افراد دیابتی در انتخاب میان وعده‌ها نیز باید

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره این که دیابتی‌ها چه زمانی چه غذایی بخورند، نکاتی را مطرح کرد. «فرشته فزونی» با تاکید بر اهمیت زمان‌بندی مناسب برای مصرف غذا در مدیریت بیماری دیابت گفت: تا حد امکان مواد غذایی را طبق رژیم غذایی تنظیم شده در ساعات معینی از روز مصرف کنید. وی کنترل نوسانات قند خون را از راهکارهای مقابله با بیماری دیابت دانست و تاکید کرد: محدودیت شدید کالری یا حذف وعده های غذایی در بیماران دیابتی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و باعث بروز عوارض در بیمار می‌شود. وی افزود: برخی مواد غذایی در کنترل قند خون نقش دارند اما هیچ یک از مواد غذایی را نمی‌توان جایگزین داروهای تجویزی کرد و همه بیماران باید داروهای خود را به طور منظم با نظر پزشک معالج مصرف کنند. «فزونی» زمان‌بندی مناسب برای مصرف غذا را در مدیریت بیماری دیابت بسیار مهم برشمرد و تاکید کرد: تا حد امکان مواد غذایی را طبق رژیم غذایی تنظیم شده در ساعات معینی از روز مصرف کنید. به گفته وی، فاصله زیاد بین وعده‌های غذایی یکی از عوامل افت قند خون است و نظم و ترتیب در زمان مصرف غذا می‌تواند تاثیر مثبتی در کنترل قند خون داشته باشد. وی خاطرنشان کرد: کربوهیدرات مصرفی(برنج، نان، سیب زمینی و غیره) باید با توجه به داروهای کنترل قند خون یا میزان نوع انسولین مصرفی و طبق برنامه غذایی تنظیم شود و در وعده‌های اصلی غذا و میان وعده‌ها توزیع و مصرف شوند. وی استفاده از کربوهیدرات‌هایی را که شاخص گلیسمیک پایین‌تری دارند برای کنترل قند خون مناسبتر عنوان کرد. به گفته وی، شاخص گلیسمیک، سرعت آزاد شدن قند موجود در مواد غذایی در خون را نشان می‌دهد. بنابر این ممکن است دو ماده غذایی میزان قند یکسانی داشته باشند اما یکی از آن‌ها قند خون را سریع‌تر افزایش دهد. «فزونی» یادآور شد: انواع نان‌های سبوس‌دار(مانند نان سنگک و نان تهیه شده از آرد کامل) به دلیل فیبر بالاتری که

میوه را به همراه یک واحد سبزی، (مثل یک عدد خیار، کرفس) یا همراه با کمی ماست مصرف کنید. وی تاکید کرد: مصرف سالاد و سبزی‌های تازه همراه با وعده های غذایی از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند. وی استفاده از منابع غذایی حاوی امگا۳(مثل روغن انواع ماهی‌ها) و اسیدچرب غیراشباع (مثل روغن زیتون) یا سایر انواع روغن‌های مایع (آفتابگردان و کنجد) به مقدار مناسب و طبق رژیم غذایی تنظیم شده را پیشنهاد کرد. وی توصیه کرد روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب به خصوص از نوع پروبیوتیک مصرف شود. «فزونی» با تاکید بر این که رژیم غذایی هر بیمار دیابتی با توجه به شرایط بیمار و داروهای مصرفی تنظیم می‌شود به بیان توصیه ها و نکاتی برای کنترل بهتر قند خون پرداخت که به این شرح است:
■ بهترین روش پخت غذا آب پز کردن، بخار پز کردن و کباب کردن در فر است. هر چه زمان پخت کمتر باشد بهتر است. زمان دم کشیدن برنج و ماکارونی را کوتاه کنید و همراه با سبزیجات و حبوبات مصرف کنید.
■ میوه های خشک در مقایسه با قند و شکر ارزش غذایی بالاتری دارند و حاوی فیبر و ریزمغذی هستند. دو قاشق غذاخوری کشمش یا توت خشک تقریباً ۱۵ گرم قند یا ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با توجه به میزان توصیه شده در برنامه غذایی از این مواد استفاده کنند و بهتر است این میزان در یک وعده مصرف نشود و در طول روز تقسیم شود.
■ بسیاری از غذاهای فرآوری شده دارای شکر افزوده، بنابر این میوه‌ها باید به تعداد مشخص و به دفعاتی که در برنامه غذایی تنظیم شده در طول روز مصرف شود و از استفاده همزمان چند نوع میوه یا مقادیر زیاد در یک وعده پرهیز شود. این کارشناس تغذیه، یک واحد میوه را شامل یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال، گلابی یا نصف لیوان میوه‌های ریزمانند انار عنوان کرد. مصرف سالاد و سبزی همراه با غذا و میوه از افزایش ناگهانی قندخون جلوگیری می‌کند. «فزونی» توصیه کرد: برای پیشگیری از افزایش ناگهانی قند خون،