



## بیشتر بدانیم

### نکاتی در باره زخم بستر

افرادی که در خانه بیمار جسمی و حرکتی، سالمند، بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ و ویلچر نشین دارند، بیشتر بازخـم بستر آشنا هستند و ممکن است بازخـم‌هایی که گاهی بیمارشان را درگیر کرده، روبه‌رو شده باشند.

برخی از کارشناسان، زخم بستر را زخم فشاری می‌دانند، زیرا معتقدند این زخم بر اثر فشارهای طولانی مدت بر نقاط مختلف بدن ایجاد می‌شود به خصوص نقاطی که دچار زخم یا جراحت شده است. یک زخم فرو رفته، به رنگ صورتی یا قرمز در محل تشکیل می‌شود و ممکن است تا ۷ روز بماند. زخم وقتی پیشرفت می‌کند، پوست ناحیه باز و علائمی از مرگ بافت، اطراف زخم مشاهده می‌شود. در چنین حالتی احتمال افزایش عفونت بالا می‌رود و کم‌کم محل زخم صورتی و قرمز می‌شود. اگر باز هم در این مرحله متوجه زخم شوید خوب است و با آن که بهبود آن چند هفته طول می‌کشد، اما راحت‌تر می‌توان عفونت را از بین برد.

#### زخم به استخوان می‌رسد

وقتی زخم به استخوان می‌رسد مرحله پیش‌رونده این بیماری به حساب می‌آید. عضله، تاندون یا استخوان نمایان و کف زخم بافت مرده خشکیده دیده می‌شود. در این حالت زخم وسعت یافته و به زیر پوست به ظاهر سالم هم گسترش پیدا کرده است که در این شرایط در مان سخت‌تر می‌شود و متأسفانه می‌تواند تا فوت بیمار پیش برود، به همین دلیل نباید اجازه داد زخم بیمار تا این اندازه پیشرفت کند.

**● به محل استخوان‌ها توجه بیشتری داشته باشید**  
زخم بستر در نقاطی ایجاد می‌شود که پوست روی برجستگی استخوانی قرار می‌گیرد و بین آن‌ها عضله‌ای وجود ندارد. پشت سر، پشت استخوان‌های کتف، پشت استخوان خار جی در ست بین دو برجستگی باسن و پشت پاشنه از محل‌هایی است که این زخم‌ها بیشتر دیده می‌شوند.

## تغذیه

### ۵ خوراکی برای تامین آب بدن

نوشیدن آب بهترین و سادترین راه تامین آب بدن است؛ اما در فصل تابستان می‌توانید از خوراکی‌هایی استفاده کنید که هم آب بدن را تامین می‌کند و هم املاح و ویتامین‌های مورد نیاز؛ از جمله این خوراکی‌هایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ماست:** یک بسته ماست ساده حاوی ۸۵ تا ۸۸ درصد آب است. مصرف ماست، نیاز بدن به کلسیم و برخی از ویتامین‌های گروه ب مانند ویتامین ب۱۲ و ریبوفلاوین را برطرف می‌کند. در خرید ماست، نوع پروبیوتیک آن را برای حفظ سلامت گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن انتخاب کنید.
- هندوانه:** تقریباً ۹۲ درصد از یک هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. هندوانه منبع خوبی از ویتامین ث است و لیکوپن و آنتی اکسیدان موجود در آن به پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.
- توت فرنگی:** غنی از ویتامین ث، فولات و ویتامین ب برای رشد سلول‌های جدید است. توت فرنگی ۹۱ درصد، زغال اخته ۸۵ درصد و تمشک نیز ۸۵ درصد آب در هر فنجان دارد.
- گوجه فرنگی:** در هر زمان از سال وجود دارد. یک کاسه گوجه فرنگی را می‌توانید همراه با پنیر و ریحان به عنوان میان وعده مصرف کنید. گوجه فرنگی ۹۴ درصد آب در دو بهترین انتخاب برای رفع تشنگی در طول روز است.
- خیار:** ۹۵ درصد از یک فنجان خیار خردشده را آب تشکیل می‌دهد. خیار حاوی فیبر و برخی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین ث است و مصرف یک فنجان از آن، ۶ درصد از میزان نیاز روزانه بدن به این ویتامین را برطرف می‌کند.

## تازه ها

### نکات ضد کرونایی در استفاده از خودپرداز بانک

- ✓پیش از مراجعه به بانک یا استفاده از دستگاه خودپرداز از تمیز بودن دست‌های خود مطمئن شوید.
- ✓در صورت وجود صف، فاصله یک متری را با دیگران رعایت کنید.
- ✓سعی کنید هنگام کار با این دستگاه‌ها، از دستکش یک بار مصرف یا در نهایت دستمال کاغذی استفاده کنید.
- ✓در طول انجام عملیات بانکی هرگز دست خود را به بینی، چشم، ها و دهان نزنید.
- ✓پس از اتمام عملیات بانکی چنان چه از دستمال کاغذی یا دستکش یک بار مصرف استفاده کرده‌اید، آن را در محیط رها نکنید و در سطل زباله دردار بیندازید.
- ✓هنگامی که از بانک خارج شدید یا عملیات انتقال وجه شما به پایان رسید، دستانتان خود را با آب و صابون بشویید یا از محلول ضد عفونی کننده استفاده کنید.
- ✓از پول نقد استفاده نکنید و عملیات پرداخت و انتقال وجه را به صورت اینترنتی انجام دهید.

منبع: ایسنا

# ۱۰ نکته برای کودکان مبتلا به دیابت

دیابت کودکان به راحتی کنترل می‌شود و کودکان تنها با تزریق انسولین و کمی مراقبت در تغذیه به زندگی معمولی خود ادامه می‌دهد



#### کودکان

تازمانی که کودک شیر می‌خورد، شیر به قند ساده گلوکز تبدیل می‌شود و این ماده در جریان خون تحت تأثیر انسولین برای رشد و فعالیت‌های سلولی مورد استفاده قرار می‌گیرد. لوزالمعده مسئول ترشح انسولین در بدن است و به‌طور خودکار مقدار ترشح انسولین را تنظیم می‌کند؛ اما زمانی پیش می‌آید که لوزالمعده انسولین ترشح نمی‌کند یا انسولین ترشح شده وارد سلول‌های بدن نمی‌شود و میزان آن در خون افزایش می‌یابد. حالت اول در کودکان اتفاق می‌افتد که در ادامه به بررسی آن می‌پردازیم.

#### علائم دیابت در کودکان

- ۱- تشنگی
- ۲- پرادراری
- ۳- اشتهای زیاد
- ۴- کاهش وزن
- ۵- خستگی
- ۶- تغییر خلق و خو
- ۷- تارید دید
- ۸- احتمال عفونت قارچی دختران

#### دلایل

یکی از دلایلی که باعث می‌شود کودکان به دیابت مبتلا شوند، نوعی واکنش سیستم ایمنی به سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده است و بدن این سلول‌ها را به عنوان مزاحم شناسایی و به آن‌ها حمله می‌کند و از بین می‌برد. اگر چه ممکن است سابقه خانوادگی در بروز بیماری نقش داشته باشد اما هنوز محققان موفق به شناسایی عوامل مؤثر در بیماری دیابت کودکان نشده‌اند. به این نوع دیابت، دیابت وابسته به انسولین گفته می‌شود و اگر چه ۵ تا ۱۰ درصد موارد کل بیماری را تشکیل می‌دهد اما کنترل آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

#### نکات ضروری برای مراقبت از کودکان

- ۱- مبتلا**  
هر کسی که از کودک مبتلا به دیابت مراقبت می‌کند لازم است باطرز استفاده از دستگاه تست قندخون آشنایی داشته باشد.
- ۲-** بهتر است روش تزریق صحیح انسولین را از پزشک خودآموزش ببینید.
- ۳-** رژیم غذایی کودک خود را کنترل کنید و با متخصص تغذیه در ارتباط باشید.
- ۴-** کودک را در جریان بیماری و ویژگی‌های پزشک قرار دهید تا از آخرین وضعیت خود آگاه باشد.
- ۵-** با کنترل بیماری، مانع فعالیت و جست‌وجی‌های کودکانه او نشوید.
- ۶-** با مشورت پزشک، کودک را از خوردن منع نکنید؛ چرا که هر م غذایی کودک باید شامل انواع مواد غذایی از کربوهیدرات گرفته تا فیبر و قند باشد.
- ۷-** کودک دیابتی باید دو نوع انسولین تزریق کند؛ یک انسولین پایه که لازم است هر ۲۴ ساعت یک‌بار تزریق شود. این تزریق باید شب‌ها و هر ساعت

#### نشانه‌های دیابت بزرگ‌سالی از ۸ سالگی بروز می‌کند

مطالعه محققان بریتانیایی نشان می‌دهد از ۸ سالگی بروز برخی علائم حاکی از افزایش خطر ابتلا به دیابت در بزرگ‌سالی است. به گزارش مهر، محققان انگلیسی نمونه خون جمع‌آوری شده بیش از ۴۰۰۰ شرکت‌کننده در سنین ۱۶، ۱۸ و ۲۵ را بررسی و الگوهای خاص مراحل اولیه ابتلا به دیابت نوع ۲ را مشخص کردند. جوشوابل، سرپرست گروه تحقیق می‌گوید: «ما می‌دانیم که ابتلا به دیابت یک شبه اتفاق نمی‌افتد؛ آن چه نمی‌دانیم این است که علائم اولیه بیماری دیابت از چه سنی آغاز می‌شود.» به گفته محققان، در حالی که دیابت شایع‌ترین بیماری در سنین سالمندی است اما علائم و نشانه‌های آن، حدود ۵۰ سال زودتر از تشخیص آن بروز می‌کند. محققان دریافتند در کودکان در معرض ریسک بالا، در ۸ سالگی سطح برخی انواع کلسترول خوب، HDL از انواع دیگر کلسترول‌ها از جمله کلسترول بد، LDL، پایین‌تر بود. همچنین نتایج این مطالعات نشان داد تا ۱۶ و ۱۸ سالگی، التهاب و اسیدهای آمینه هم افزایش یافتند. این تفاوت‌ها با گذشت زمان تشدید شد.

#### آشپزی من

## ماست خانگی خوش طعم

- ۱- شیر را بجوشانید (پس از به جوش آمدن، حرارت را کم کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه شیر به آرامی بجوشد تا آب اضافی اش تبخیر شود).
- ۲- شیر را داخل ظرفی که برای ماست در نظر گرفته‌اید، بریزید و اجازه دهید کمی خنک شود (در زمان اضافه کردن ماست، شیر باید به اندازه‌ای گرم باشد که انگشت‌تان گرما را حس کند اما نسوزد).
- ۳- مقداری از شیر را داخل کاسه‌ای بریزید و با ماست مخلوط کنید؛ سپس آن را به بقیه شیر بیفزایید و با قاشق به آرامی هم بزنید تا خوب ترکیب شود (این روش برای حل شدن بهتر ماست است).
- ۴- در ظرف را ببندید و ظرف ماست را با حوله گرمی خوب بپوشانید و در جای گرم بگذارید.
- ۵- بسته به گرمای محیط ۵ تا ۸ ساعت زمان برای بستن ماست



- شیر- ۴ لیوان
- ماست- ۴ قاشق غذاخوری

#### پزشکی

### چگونه از شر چربی‌های صورت خلاص شویم

مهسا کسنوی  
خبرنگار



از لحاظ علمی، از بین بردن یا اضافه کردن چربی در یک ناحیه مشخص بدن امکان‌پذیر نیست؛ اما در این مطلب به شما توصیه‌هایی می‌کنیم تا به کمک آن‌ها صورت‌تان لاغر و کشیده‌تر به نظر برسد.

برای داشتن صورت کشیده باید حدود ۴۳ عضله در صورت را درگیر کنید. این کار با کمک یک سری ورزش‌های روزانه با عنوان «ورزش‌های صورت» امکان‌پذیر است. در ادامه چند نمونه از این ورزش‌ها را معرفی می‌کنیم:

- ۱)** در هر ساعت از روز ۱۰ بار و پشت سرهم «ایکس» و «او» را بگویید؛ حواس‌تان باشد، شما باید این دو حرف را به گونه‌ای تکرار کنید که عضلات صورت‌تان کشیده و منقبض شود. با این حرکت، گردش خون در ناحیه صورت بهبود خواهد یافت.
- ۲)** یکی از ورزش‌های مؤثر صورت، ورزش فک است. برای درگیری در این ناحیه، تا حد امکان دهان خود را باز کنید و ۱۰ ثانیه در همان حالت بمانید و سپس استراحت کنید. این حرکت را تا ۱۰ مرتبه در روز انجام دهید.
- ۳)** یکی دیگر از تمرین‌های مهم و کاربردی صورت، حرکت «صورت ماهی» است. در این حرکت باید گونه یا لب‌های خود را به سمت داخل بکشید (مثل حالت ماهی) و در این موقعیت سعی کنید لیخند بزنید. صورت خود را حدود پنج ثانیه به همین شکل نگه‌دارید و سپس رها کنید. این حرکت را ۱۰ بار در روز تکرار کنید.
- ۴)** اگر دوست دارید از شر غیغب خود رها شوید، این تمرین را حتما انجام دهید. به سقف نگاه کنید و لب پایینی خود را به سمت بالا بکشید و پنج ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.
- ۵)** این حرکت یک حرکت کامل است و عضلات گردن، چانه، فک و صورت شما را درگیر خواهد کرد. برای انجام این حرکت، روی یک صندلی بنشینید و ستون فقرات خود را صاف نگه‌دارید، اکنون به سقف نگاه کنید، لب‌های خود را بکشید و از دهان بازدم کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار و وسط هر حرکت کمی استراحت کنید.

#### دسر

لازم است؛ پس از این که ماست بسته شد، ظرف را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

#### نکات:

- ۱- اگر ماست آب انداخت و تکه‌تکه شد یعنی شیر زیاد داغ بوده یا ماست خیلی سرد بوده یا مایه ماست کمتر از مقدار لازم بوده است.
- ۲- هرچه چربی شیر بیشتر باشد، ماست خانگی سفت‌تری خواهید داشت.
- ۳- برای تهیه ماست شیرین می‌توانید همزمان با اضافه کردن ماست به شیر، مقداری شکر نیز به آن اضافه کنید.
- ۴- برای درست کردن ماست سفت حتماً از شیر پرچرب استفاده کنید. شیر کم‌چرب ماست را رقیق می‌کند.
- ۵- هم‌زدن شیر قبل از جوشیدن موجب می‌شود پروتئین شیر در ظرف ته‌نشین نشود و ماست غلیظ و خامه‌ای می‌شود.

## نشانه‌های سرگیجه ناشی از کرونا

### سرگیجه‌های ناشی از کرونا دورانی است و تب و حالت تهوع و عدم تعادل را نیز به همراه دارد

سرگیجه‌های وضعیتی می‌شوند که این نوع سرگیجه‌ها از قبل وجود داشته است اما در مورد کسی که سابق بر این دچار سرگیجه نمی‌شده است، می‌توان به ویروس کرونا شک کرد؛ سرگیجه‌های مربوط به ویروس‌ها، گذرا هستند. اگر یک نفر دچار سرگیجه شود در صورتی که این شرایط را داشته باشد، می‌توان به ویروس کرونا شک کرد؛ یکی این که حملات سرگیجه قبلاً وجود نداشته باشد و ناشی از بیماری‌های گفته شده نباشد؛ دوم آن که سرگیجه‌های ناشی از ویروس کرونا، با شدت و حدت بیشتری بروز می‌یابد، این سرگیجه‌ها، دورانی است و تب و حالت تهوع و عدم تعادل را نیز به همراه دارد؛ پس از مدتی این علائم فروکش می‌کند و پس از بهبودی نیز دیگر عود نمی‌کند.

وی با بیان این که گوش انسان دو بخش تعادلی و شنوایی دارد، ادامه داد: سرگیجه ناشی از ویروس کرونا، با علائم شنوایی همراه نیست یعنی در سرگیجه ناشی از ویروس کرونا ووز گوش و کم‌شنوایی وجود ندارد. این متخصص گوش و حلق و بینی با بیان این که شناسایی این علائم راهی برای پژوهشگران گشوده است، خاطرنشان کرد: این یک فرضیه است و در پژوهش‌های آینده شاهد آمار و ارقام مربوط به شیوع سرگیجه در بین بیماران کرونا خواهیم بود.

منبع: برنا



دکتر عبدالحمید حسین نیامتخصص گوش، حلق و بینی با بیان این که ویروس کرونا یک ویروس جدید است و شواهد علمی از آن هنوز در کتاب‌ها وارد نشده است، اظهار کرد: در جریان همه‌گیری کرونا مشاهده کردیم که سرگیجه در بین بیماران زیاد است. در التهاب عصب دهلیزی که عصب مربوط به تعادل است، برخی ویروس‌ها دخالت دارند و ویروس کرونا هم ممکن است در این امر دخیل باشد. وی با بیان این که سرگیجه ممکن است در سایر عفونت‌های ویروسی نیز رخ دهد، تصریح کرد: ویروس تبخال، آنفلوآنزا، سرخچه، سیتومگالوویروس و ویروس ایشیتن بار نیز می‌توانند به التهاب عصب دهلیزی منجر شوند؛ اما کوید-۱۹ بحث جدیدی است و این موضوع یک فرضیه است و هنوز به صورت مطالعه به آن پرداخته نشده است. وی درباره تفاوت سرگیجه‌های ناشی از ابتلا به کرونا و سایر سرگیجه‌ها گفت: سرگیجه در بیماری‌هایی مانند منیر و میگرن نیز اتفاق می‌افتد؛ همچنین برخی افراد دچار