



پزشکی

نوروپاتی دیابتی چیست؟



انواع نوروپاتی (آسیب عصبی) دیابتی سبب بروز مشکلاتی در ضربان قلب، فشار خون، مسیر گوارشی، مثانه، ارگان‌های جنسی، غدد عرق، چشم‌ها و اختلال در دریافت قند خون می‌شود. احتمال بروز نوروپاتی دیابتی به مدت زمان ابتلا به دیابت بستگی دارد. کنترل دیابت مهم‌ترین عامل در پیشگیری از بروز نوروپاتی دیابتی است. افراد مبتلا به دیابت در صورت داشتن فاکتورهای خطر زیر در معرض ابتلا به نوروپاتی دیابتی قرار دارند:

اضافه وزن، افزایش فشار خون، ابتلا به بیماری پیشرفته کلیوی، مصرف سیگار
نوروپاتی دیابتی از نوع محیطی سبب بروز مشکلاتی در پایی می‌شود و علائمی مانند زخم و عفونت را به همراه دارد. زیرا آسیب عصبی ایجاد شده باعث از دست رفتن احساس در پایی می‌شود. در نتیجه فرد مبتلا به دیابت ممکن است متوجه آسیب‌هایی که به پای او وارد می‌شود نباشد. نوروپاتی دیابتی همچنین سبب بروز مشکلاتی در تعادل و هماهنگی بدن می‌شود بنابراین ممکن است فرد زمین بخورد و دچار شکستگی شود. برای پیشگیری از بروز نوروپاتی دیابتی توصیه می‌شود با کنترل مناسب قند، فشار و کلسترول خون از بروز چنین عوارضی پیشگیری کنید. مراقبت از پا در همه افراد مبتلا به دیابت ضروری است و در صورتی که به نوروپاتی دیابتی از نوع محیطی دچار شوید این موضوع اهمیت بیشتری هم می‌یابد. بنابراین پاهای خود را به طور مرتب معاینه و حداقل سالی یک بار به پزشک متخصص خود مراجعه کنید.

تغذیه سالم کودکان در روزهای زمستانی

کودکان در فصل زمستان با فعالیت کم فیزیکی و کاهش دریافت نور خورشید، به احتمال بیشتری در معرض بیماری و افسردگی قرار می‌گیرند و باید به غذایشان توجه ویژه داشت



در فصل زمستان کودکان

تغذیه

هم‌مانند بزرگسالان وقت بیشتری را در منزل سپری می‌کنند، به‌ویژه در روزهایی که به دلیل شیوع کرونا رفت‌وآمد آن‌ها به مدرسه هم حذف شده است و مجبورند ساعت‌های زیادی پشت رایانه و لپ‌تاپ بنشینند یا تلفن همراه را در دست داشته باشند. این‌ها را گفتیم برای این‌که به اهمیت تغذیه سالم در چنین شرایطی اشاره کنیم به‌ویژه این‌که کودکان و نوجوانان در سرتشد هستند. با کاهش تابش نور خورشید و کاهش دما امکان افسردگی در کودکان هم افزایش می‌یابد و تغذیه مفید نقش بسیار مهمی برای حفظ شادابی و سلامت کودکان دارد زیرا افسردگی با کاهش اشتها، بی‌حوصلگی، کاهش تمرکز و بد خوابی همراه است. بنابراین باید برای همه موارد یاد شده فکری کرد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● سبزی، زینت بشقاب

شما به احتمال زیاد همه سبزی‌ها را برای فرزندتان امتحان کرده اید و می‌دانید که ذائقه او چگونه است و با کمی تریین و اضافه کردن چاشنی می‌توانید همه سبزی‌ها را در رژیم غذایی او وارد کنید از جمله گل کلم که دارای خواص ضد سرطانی و ضد التهابی است، این سبزی طعم خوبی دارد و می‌توان آن را در بسیاری از غذاها و سالادها استفاده کرد. گل کلم سرشار از انواع ویتامین‌هایی چون A، C، K و B است و منبعی از پروتئین، منیزیم، پتاسیم و منگنز محسوب می‌شود که به رشد کودک کمک می‌کند.

● کدو حلوائی، ضامن سلامت

کدو حلوائی سرشار از انواع ویتامین‌هاست که به سلامت قلب و پوست و ارتقای سیستم ایمنی بدن

کمک می‌کند. کدو حلوائی ویتامین A و کاروتنوئید دارد که میزان قند خون را در وضع تعادل حفظ می‌کند به همین دلیل آن را باید در برنامه غذایی هفتگی کودک بگنجانید.

● قارچ، ریز پر خاصیت

قارچ سرشار از انواع موادمعدنی و ویتامین‌هاست که از جمله آن‌ها می‌توان به اسید پانتوتنیک، ویتامین B5، ریبوفلاوین، نیاسین، پتاسیم، فسفر، مس و سلنیوم اشاره کرد، برخی کودکان طعم قارچ را دوست ندارند اما می‌توانید آن را در غذاهایی چون سوپ، سالاد و ماکارونی به کار ببرید.

● سالمون، ماهی شادی کودکان

تریپتوفان موجود در سالمون و همچنین اسیدهای چرب امگا۳ این ماهی می‌تواند از ابتلا به افسردگی

پیشگیری کند. برخی کودکان ماهی سالمون را به صورت آب‌پز یا سرخ شده، دوست دارند.

● میوه‌های زمستانی

برخی میوه‌ها سرشار از ویتامین C و فیبر و حاوی کلسیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم هستند که برای قوی نگه داشتن استخوان‌ها و عملکرد خوب مایچه‌ها مناسب است؛ کودکان از خوردن این میوه‌ها، به‌ویژه نارنگی که پوست آن بهر احتی‌کنده می‌شود، لذت می‌برند.

گریپ فروت علاوه بر بزرگسالان، مناسب کودکان هم است. این میوه حاوی ویتامین C، تیامین، B6، فولات، ویتامین B5، منیزیم و پتاسیم است، پوست آن را جدا کنید و به کودک بدهید یا به سالاد او اضافه کنید.

چاشنی

ترشی انار و لبو؛ خوش رنگ ترش

۸- سپس همه مواد را در ظرف شیشه‌ای بریزید. نصف شیشه را با سرکه سفید پر کنید و بقیه را آب لبو بریزید. این ترشی معمولاً بعد از یک هفته آماده مصرف است.

● نکات:

۱- ترشی را در ظرف شیشه‌ای بریزید. ظرفی که برای ترشی در نظر گرفته اید، باید کاملاً تمیز و خشک باشد. در غیر این صورت ترشی کپک می‌زند. در ظرف را هم محکم ببندید تا هوا نکشد. اگر هوا بکشد، ترشی خراب می‌شود.
۲- ترشی را حتماً در جای خنک به دور از نور خورشید و ترجیحاً در یخچال نگهداری کنید.
۳- در ریختن ادویه ترشی و نمک زیاده روی نکنید. بعضی‌ها در تهیه ترشی به قدری ادویه را زیاد می‌ریزند که تمام مواد ترشی عطر و طعم اصلی خودشان را از دست می‌دهند.

۱- لبو‌ها را تمیز بشویید. داخل قابلمه بریزید و آب به آن اضافه کنید.
۲- سپس روی حرارت قرار بدهید تا بپزد.
۳- لبو رنگ خود را به آب پس می‌دهد بنابراین بعد از پخت که شعله اجاق را خاموش کردید، در ظرف را بگذارید و اجازه بدهید لبو‌ها داخل ظرف بمانند تا دوباره رنگ آن جذب شود.
۴- لبو‌ها را در اندازه دلخواه خرد کنید. اگر خواستید، می‌توانید آن‌ها را با قالب شیرینی شکل بدهید.
۵- سیب‌ها را هم خرد کنید یا با قالب شیرینی شکل بدهید.
۶- در مرحله بعد انار‌ها را دانه و به سیب و لبوی خرد شده اضافه کنید. همچنین می‌توانید سیب و لبو را رنده کنید.
۷- شکر، نمک، گل‌پر و سیاه‌دانه را به مواد اضافه کنید.



● نمک - یک قاشق چای خوری

● گل‌پر - یک قاشق چای خوری

● سیاه‌دانه - یک قاشق چای خوری

● سرکه - به میزان لازم

● آب لبو - به میزان لازم

مواد لازم

● لبوی درشت - ۴ عدد

● انار، متوسط - ۲ عدد

● سیب متوسط - ۲ عدد

● شکر - یک قاشق چای خوری

زیبایی

جوان سازی پوست با هایفو تراپی

هایفو تراپی روشی برای جوان سازی پوست است که هیچ دردی ندارد و باعث استحکام و رفع چین و چروک صورت می‌شود



✓ ماندگاری طولانی مدت (یک تا ۲ سال)

✓ جلسات درمانی کوتاه مدت بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه

✓ روش درمانی آسان، بی‌دغدغه و بدون دوره نقاهت یا ریکاوری

✓ بدون نیاز به استفاده از تزریق و برش

✓ بدون خون‌ریزی، درد و پانسمان

مهندس مرادیان | خبرنگار

در هایفو تراپی مشابه دستگاه‌های سونوگرافی از امواج فراصوت (اولتراسوند) استفاده می‌شود که به صورت متمرکز به لایه خاصی از پوست انرژی وارد می‌کند و باعث تحریک تولید رشته‌های کلاژن می‌شود. کلاژن وظیفه استحکام بافت‌های بدن از جمله پوست را دارد در نتیجه این اتفاق باعث می‌شود پوستی سفت‌تر و بدون چین و چروک داشته باشیم. هایفو تراپی سال‌هاست برای درمان تومورهای سرطانی مورد استفاده قرار می‌گیرد اما برای اولین بار در سال ۲۰۰۸ برای انجام درمان‌های زیبایی مورد آزمایش قرار گرفت.

این روش در سال ۲۰۰۹ توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) با کاربرد لیفت ایرو تایید شد و در سال ۲۰۱۴ هم استفاده از این روش برای بهبود وضعیت خطوط و چین و چروک ناحیه خط گردن و بالای سینه مجوز گرفت. به دلیل نوین بودن این روش درمانی، برخی از استفاده‌های آن هنوز مورد تایید FDA قرار نگرفته است ولی شواهدی مبنی بر مضر یا آسیب‌زا بودن استفاده‌های مختلف هایفو تراپی وجود ندارد و این روش بسیار ایمن‌تر از جراحی‌های زیبایی است.

● مزایای هایفو تراپی

✓ کوتاه بودن تعداد جلسات درمانی (۱ تا ۳) برای رسیدن به نتایج دلخواه

کودک

نوزاد خود را بهتر بشناسید

مهم‌سازسکونی

هترچم



بزرگ‌ترین دغدغه خانم‌هایی که تازه زایمان کرده‌اند این است که نمی‌دانند در بدو ورود این مهمان کوچولو با او چگونه رفتار کنند و اغلب دست به دامان مادر بزرگ‌ها یا کتاب‌های پرورش کودک خواهند شد.

در ادامه به شما چند نکته کاربردی برای شناخت بهتر نوزاد تازه متولد شده‌تان خواهیم گفت.

● نوزاد من را می‌شناسد؟

جنین در نیمه آخر بارداری، به صدای شما گوش می‌دهد و وقتی پس از تولد با او صحبت می‌کنید این صدا را تشخیص می‌دهد. همچنین صدای پدرش هم ممکن است برایش آشنا باشد.

نوزاد با شنیدن صدای شما احساس امنیت می‌کند و گاهی با چرخاندن سر به سمت شما پاسخ می‌دهد. باید بگوییم نوزاد همچنین می‌تواند ضربان قلب مادر را مانند زمانی که در رحم اوست، بشنود.

بینایی نوزاد تازه متولد شده در بدو تولد تاریک است اما از حدود ۳۰ سانتی متری می‌تواند روی صورت مادر متمرکز شود.

● لمس نوزاد

بعد از زایمان نوزاد تازه متولد شده را روی قفسه سینه مادر می‌گذارند زیرا تماس پوست نوزاد با پوست مادر باعث ایجاد حس امنیت در نوزاد می‌شود و علاوه بر آن می‌تواند:

- گریه نوزاد تازه متولد شده را کاهش دهد

- به شروع و تداوم شیردهی کمک کند

- دمای بدن کودک را حفظ کند

● شیردهی

اولین شیری که به نوزاد می‌دهید «آغوز» نام دارد که غلیظ و اغلب مایل به زرد است. این شیر ایده‌آل‌ترین تغذیه برای فرزند شماست که حدود ۵۰ دقیقه پس از تولد تولید می‌شود.

● خوابیدن

قطعا نوزاد باید در کنار خودتان بخوابد. نوزاد شما به زودی پس از اولین باری که شیر بخورد می‌خوابد و ممکن است شش ساعت یا بیشتر طول بکشد.

● وسایل مورد نیاز را تهیه کن

داشتن وسایل مورد نیاز در خانه استرس شما را کم خواهد کرد. پس قبل از به دنیا آمدن نوزاد یک فهرست تهیه کنید و از داشتن تمام وسایل مطمئن شوید.

برای مثال: لباس گرم، پوشک، دستمال مرطوب، پتو، لوازم شیردهی یا لوازم تغذیه شیر خشک، مکانی امن برای خواب کودک و کیت مراقبت پس از زایمان را آماده داشته باشید.

منابع: fitami, nininama

بیشتر بدانیم

چرا بعد از خوردن غذا خسته می‌شوید؟

محققان معتقدند خستگی بعد از خوردن غذا، یک واکنش طبیعی است و معمولاً جای نگرانی ندارد. احساس خستگی یا مشکل در تمرکز بعد از خوردن غذا نسبتاً شایع است و بسته به نوع، حجم و زمان خوردن غذا، فرد ممکن است احساس خستگی و خواب‌آلودگی کند.

برخی از محققان معتقدند که خوردن یک وعده غذایی سرشار از پروتئین و کربوهیدرات ممکن است باعث خواب‌آلودگی در فرد شود. همچنین افرادی که وعده ناهار بیشتری می‌خورند، ممکن است خواب‌آلودگی بعد از ظهر را بیشتر از کسانی که در ظهر کمتر غذا می‌خورند، تجربه کنند.

پر خوری در وعده ناهار باعث بالا رفتن قند خون می‌شود و ممکن است افت انرژی به دنبال آن رخ دهد. عوامل دیگری که می‌توانند باعث خستگی بعد از خوردن غذا شوند عبارت‌اند از: خواب ضعیف در شب و نوشیدن آب و مایعات همراه با وعده غذایی، به خصوص در طول روز.

● راهکارهایی برای کاهش خستگی

۱- کم و مرتب غذا بخورید| به جای خوردن وعده‌های غذایی زیاد، هر چند ساعت یک بار وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های کمتری بخورید تا سطح انرژی شما حفظ شود.

۳- خوب و با کیفیت بخوابید| فردی که شب به اندازه کافی می‌خوابد کمتر دچار افت انرژی قابل توجهی بعد از ناهار می‌شود.

۳- قدم بزنید| انجام ورزش‌های سبک در طول روز، به‌ویژه بعد از غذا خوردن، به افراد کمک می‌کند احساس خستگی کمتری داشته باشند. در طول روز یک چرت کوتاه بزنید.

۴- در معرض نور شدید نباشید| فراموش نکنید که قرار گرفتن افراد در معرض نور شدید پس از ناهار باعث خستگی می‌شود.

۵- نوشیدن مایعات| از نوشیدن مایعات همراه وعده‌های غذایی خودداری کنید.

۶- مراجعه به پزشک| اگر احساس خستگی بعد از وعده غذایی روی کیفیت زندگی شما تاثیر گذاشته، باید با پزشک صحبت کنید.

شرایط پزشکی زیر می‌تواند باعث خستگی مفرط پس از خوردن غذا شود: نداشتن تحمل غذایی یا آلرژی غذایی، بیماری سلیاک، کم‌خونی، دیابت

منابع: hcl.ir, whcl.ir