دیابتی‌ها باید اصول کنترل دیابت را بیاموزند

مدیرعامل انجمن اطلاع‌رسانی دیابت گابریک با اشاره به لزوم فراگیری وسیع دیابتی‌ها در مورد اصول کنترل دیابت گفت: استفاده از فناوری‌های مدرن کنترل و مدیریت دیابت در کشور بسیار حائز اهمیت است.

مهندس هرمز کیخان‌زاده بیان کرد: دیابتی‌ها نباید بابت قندخون بالا یا پایین مورد قضاوت قرار گیرند. شاید در برخی محیط‌های کاری، درآوردن دستگاه تست قندخون و کار کردن با آن به‌دلیل ناآشنایی دیگران با دیابت سخت باشد، اما دیابتی‌ها باید خودشان صحبت کردن با دیگران را در این زمینه آغاز کنند. وی افزود: شهامت داشتن برای صحبت کردن درباره این موضوع، فرصت‌های بیشتری را در محیط کاری ایجاد می‌کند. همه دیابتی‌ها و خانواده‌های آنها باید اصول کنترل دیابت را یاد بگیرند و بتوانند بدون پرداخت هزینه، اصول این کار را از طریق انجمن بیاموزند. وی تاکید کرد: فناوری‌هایی هستند که ریسک افت قندخون را کم می‌کنند. / جام جم دیلی

کلینیک چاقی

باید و نبایدهای دارویی بعد از جراحی چاقی

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی پیشرفته

به‌طورکلی بعد از اعمال جراحی چاقی نظیر اسلیو و بایپس معده برای داشتن نتایج بهتر یک‌سری توصیه‌هایی دارویی درنظر گرفته می‌شود. از آنجا که در این زمینه پرسش‌های زیادی برای افراد متقاضی این نوع اعمال جراحی مطرح می‌شود، بیایید یک‌بار این توصیه‌ها را با هم مرور کنیم. بدیهی است مصرف این داروها جز با نسخه پزشک و جز با مقدار و در زمان اعلام‌شده از سوی پزشک هر بیمار مجاز نیست.

۱ مصرف قرص پنتوپرازول صبح ناشتا و شب به‌مدت شش‌ماه برای جلوگیری از زخم و التهاب معده و رفلاکس. سپس ادامه آن تحت‌نظر پزشک معالج در صورت لزوم.

۲ مصرف کپسول اورسوبیل به‌مدت شش‌ماه از هفته سوم بعد از عمل به‌دلیل جلوگیری از ایجاد سنگ‌های صفراوی در پی کاهش‌وزن ناگهانی.

۳ در ماه اول بعد از عمل، شربت مولتی‌ویتامین و سپس کپسول مولتی‌ویتامین مینرال روزانه یک عدد با برند معتبر و دارای انواع موادمعدنی و ویتامین‌ها همراه با غذا توصیه می‌شود. برای عمل اسلیو حداقل یک‌سال و برای اعمال بایپس معده حداقل دوسال توصیه می‌شود. در صورتی که در آزمایش‌های دوره‌ای کمبود ویتامین‌ها و موادمغذی مشاهده شد توسط پزشک معالج با مقادیر بیشتر و به فرم تزریقی اصلاح می‌شود.

۴ در ماه اول بعد از عمل در صورت درد می‌توانید از استامینوفن یا شیاف دیکلوفناک استفاده کنید. بعد از ماه اول مصرف مسکن‌های دیگر منعی ندارد؛ البته در مصرف مسکن نباید زیاده‌روی کنید!

۵ مصرف داروهای کم‌کاری تیروئید (لووتیروکسین)، فشارخون و دیابت و انسولین نیز ادامه پیدا کند؛ البته در نظر داشته باشید با توجه با اثرات متابولیک اعمال چاقی و کاهش نیاز مصرف داروها باید تحت‌نظر پزشک معالج صورت بگیرد.

۶ آمپول هپارین با دوز مناسب بر حسب وزن شما به‌مدت ده روز برای جلوگیری از آمبولی و ایجاد لخته تجویز می‌شود.

۷ در هفته‌های اول بعد از جراحی چاقی، قرص‌های بزرگ‌تر به صورت تکه‌های کوچک‌تر(مثلا در ماست کم‌چرب) مصرف شود و کپسول‌ها باید به‌صورت کامل مصرف شوند.

۸ بعد از یک‌ماه بیمار می‌تواند داروها را مشابه سایر افراد مصرف کند.

با خواص جوشانده‌ها، دمنوش‌ها و سردنوش‌ها آشنا شویم و ببینیم آیا واقعا دمنوش‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند؟

واقعیت نوشیدنی‌های گیاهی

دکتر رحیمی: برای تقویت ایمنی بدن در برابر کووید-۱۹ وقتی فردی سالم است بهتر است به جای استفاده از گیاهان دارویی از طریق غذاهای روزانه ایمنی بدن خود را ارتقا دهد؛ زیرا گیاهان، ترکیبات شیمیایی متفاوت دارند و ممکن است در کنار مزایا، عوارض جانبی هم ایجاد کنند

فاخره بهبهانی

سلامت

با شدت یافتن ابتلا به کووید-۱۹، حالا این روزها در بسیاری از گروه‌ها و کانال‌های مجازی منسوب به طب سنتی در مورد خواص درمانی و تقویت‌کننده انواع دمنوش‌ها، سردنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی به خصوص برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس کووید-۱۹ ادعاهای مختلفی مطرح می‌شود. ادعاها گاهی به قدری اغراق‌آمیزند که به نظر می‌رسد این توصیه‌ها و تجویزها زیاد هم موثق و قابل اعتماد نباشند. به همین دلیل برای دستیابی به واقعیت درمانی دمنوش‌ها، سردنوش‌ها و جوشانده‌ها با دکتر روجا رحیمی، متخصص داروسازی سنتی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

تقویت سیستم ایمنی از دیدگاه طب سنتی نسبت به طب رایج متفاوت است. در طب سنتی شش اصل ضروری برای حفظ سلامتی وجود دارد که اگر رعایت شود ایمنی بدن حفظ خواهد شد. یکی از مهم‌ترین این شش اصل اصلاح خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هاست. وقتی فردی سالم است، بهتر است به جای استفاده از گیاهان دارویی، از طریق غذاهای روزانه ایمنی بدن خود را ارتقا دهد؛ زیرا گیاهان، ترکیبات شیمیایی متفاوتی دارند و ممکن است در کنار مزایا، عوارض جانبی هم ایجاد کنند. اما اگر بحث «گیاه درمانی» مطرح شود، گیاهان زیادی هستند که می‌توانند تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن باشند.

معروف‌ترین آنها اکیناسه یا سرخار گل است که اثربخشی آن برای کووید-۱۹ هم مطرح شده و دمنوش یا اشکال دارویی آن برای پیشگیری مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما بهترین توصیه برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ اصلاح مصرف غذاهای روزانه است.

تفاوت جوشانده، دمنوش و سردنوش

«جوشانده» نوعی نوشیدنی گیاهی است که با ریختن آب بر روی اجزای گیاه و حرارت‌دادن و جوشاندن آن در مدت زمان مشخص تهیه می‌شود. اما «دمنوش» به دم‌کردن اجزای گیاه، مشابه دم‌کردن چای یا تهیه آن در لیوان‌های چینی مخصوص اطلاق می‌شود. «سردنوش» نیز می‌تواند از خیساندن اجزای گیاه در آب سرد و خیس‌خوردن آن در مدت مشخص به‌دست آید. البته دمنوشی که سرد شده باشد نظیر چای سرد و همچنین شربت‌ها و سکنجبین که حاصل از جوشاندن هستند نیز نوعی سردنوش محسوب می‌شوند. به یاد داشته باشید در هر سه روش جوشانده، دمنوش و سردنوش باید نوشیدنی صاف و از تفاله گیاه جدا شود.

کدامیک اثربخشی بیشتری دارند؟

در میان دمنوش، سردنوش و جوشانده هر کدام می‌توانند روش مناسبی برای استخراج ترکیبات موثره و درمانی گیاه باشند. معمولا بسته به بافت و ترکیبات گیاه، روش استخراج مواد موثره تعیین می‌شود. معمولا برای استخراج ترکیبات موثره ریشه‌های گیاهی نظیر زنجبیل، کاسنی و... که بافت سخت‌تری دارند از روش جوشاندن و برای گل‌های گیاهانی نظیر بابونه یا گل پنیرک که بافت لطیف‌تری دارند و احتمال تخریب ترکیبات موثره آن در طی جوشاندن وجود دارد از روش دم‌کردن استفاده می‌شود.

عوارض جانبی هم دارند؟

برخلاف باور عامه مردم که گمان می‌کنند گیاهان دارویی را به دلیل بی‌عارضه بودن می‌توانند به هر میزان و تا هر مدتی مصرف کنند، باید به یاد داشته باشید گرچه ترکیبات شیمیایی گیاه می‌تواند اثرات مفید درمانی داشته باشد، به همان میزان نیز می‌تواند همراه با عوارض جانبی باشد. هر گیاه دارویی در یکسری از افراد منع مصرف دارد.

برخی گیاهان می‌توانند با داروهای شیمیایی تداخل ایجاد کرده و اثر دارو را کم یا زیاد کنند. برای مثال افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون همچون وارفارین، آسپیرین و... مصرف می‌کنند نباید از زنجبیل که خود سبب رقیق‌شدن خون می‌شود استفاده کنند یا مصرف زیاد و طولانی‌مدت گاوزبان می‌تواند برای کبد افراد دچار مشکلات کبدی و حتی افراد سالم تهدیدکننده باشد. مصرف این گیاه برای افراد سالم به میزان دو بار در هفته، آن‌هم به اندازه یک قاشق غذاخوری به روش دمنوش یا جوشانده است.

بهترین زمان مصرف نوشیدنی‌های گیاهی

تازگی گیاه نقش پررنگی در اثربخشی آن دارد. گیاه دارویی پس از خشک‌شدن، یک‌سری از ترکیبات موثره خود را از دست می‌دهد و اگر مدت زمانی از عمر آن نیز بگذرد اثربخشی آن به شدت کاهش خواهد یافت. بهترین زمان استفاده از نوشیدنی‌های گیاهی بلافاصله پس از تهیه دمنوش، سردنوش یا جوشانده آنهاست. به یاد داشته باشید هر چه سریع‌تر این نوشیدنی‌ها را از اجزای گیاهی جدا و صاف و گرماگرم میل کنید. تاخیر در این اقدام سبب می‌شود یک سری از ترکیبات موثره و درمانی نوشیدنی دوباره جذب بافت تفاله گیاهی شده و از اثربخشی نوشیدنی بکاهد. اما اگر امکان تهیه مداوم دمنوش یا جوشانده گیاهی فراهم نباشد بر اساس منابع طب سنتی می‌توانید نوشیدنی را به مدت ۱۲ ساعت در دمای کمتر از ۲۵ درجه سانتیگراد و در جای خشک و با گذاشتن درِ ظرف نگهداری کنید البته در صورت استفاده دوباره از دمنوش باید آن را مشابه چای - نه در لیوان‌های چینی مخصوص- دم‌کرده و همین‌طور جوشانده را دوباره به دمای جوش برسانید. برای تهیه جوشانده میزان توصیه شده گیاه را در یک و نیم لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان جوشانده بدست آید. برای بافت‌های نسبتا لطیف گیاه به مدت پنج دقیقه و برای بافت‌های سخت مثل دانه یا ریشه گیاه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان نیاز است. برای دم‌کردن بافت نسبتا سخت گیاه از دم‌کردن به شیوه چای که اثربخشی بالاتری دارد و مورد توصیه است و برای بافت‌های لطیف‌تر مثل گل بابونه و پنیرک از لیوان چینی مخصوص هم می‌توان استفاده کرد.

طعم تلخ و تند گیاه نشانه چیست؟

برخی افراد در مورد معیار سنجش سمیت گیاهان تصور می‌کنند اگر گیاهی تلخ یا تند باشد سمی است، اما باید بدانید گیاهانی که بدون مزه‌اند هم می‌توانند سمی باشند و بنابراین از روی طعم و مزه گیاه هرگز نمی‌توان به سمیت آن‌ها پی برد. تلخی و تندی گیاه معمولا نشانه قوی‌تر بودن و اثربخشی بیشتر گیاه است ضمن اینکه می‌تواند عوارض جانبی قوی‌ای هم به‌دنبال داشته باشد؛ بنابراین افراد برای مداوای بیماری و مشکل‌شان باید از گیاهانی استفاده کنند که صرفا متخصص یا داروساز طب سنتی تجویز کرده باشد.

آلودگی گیاهان دارویی به کووید-۱۹

گیاهان هم می‌توانند هنگام برداشت، خشک‌کردن یا نگهداری دچار آلودگی شده و بار میکروبی آن‌ها بالا برود و اگر به‌صورت سردنوش با خیساندن در آب مصرف شوند سبب مسمومیت شوند، اما اگر گیاه به روش جوشانده استفاده شود، میکروب‌های آن در اثر حرارت نابودشده و به شیوه دمنوش از بار میکروبی نوشیدنی کم می‌شود. در مورد ویروس کووید-۱۹ در طی جوشاندن گیاه این ویروس معدوم اما برای گیاهی که آلوده به این ویروس باشد به روش دمنوش که حرارت زیر ۶۰ درجه سانتیگراد اعمال می‌شود ویروس از بین نخواهد رفت. با توجه به اینکه راه انتقال کرونا عمدتا از طریق مخاط بینی و چشم است و از طریق بلعیدن ابتلای به این ویروس متصور نیست باید بدانید در سردنوش که فقط با خیساندن گیاه به‌دست می‌آید این ویروس می‌تواند باقی بماند. بهتر است هنگام تهیه گیاه از عطاری انواعی را که دور از دسترس مشتریان و درون ظروف دربسته قرار دارد خریداری کرده و برای اطمینان بیشتر، گیاه را به مدت سه تا چهار روز در سطحی خشک و در سایه پهن و پس از این مدت با خیال راحت آن را به روش دمنوش، سردنوش یا خشک مصرف کنید.

حل سودوکو ۳۷۲۷

۴	۲	۱	۹	۵	۸	۶	۳	۷
۵	۷	۸	۳	۱	۶	۲	۹	۴
۶	۳	۹	۴	۲	۷	۸	۱	۵
۱	۵	۶	۸	۹	۴	۳	۷	۲
۹	۴	۷	۱	۳	۲	۵	۸	۶
۳	۸	۲	۷	۶	۵	۹	۴	۱
۸	۱	۵	۶	۷	۳	۴	۲	۹
۲	۹	۴	۵	۸	۱	۷	۶	۳
۷	۶	۳	۲	۴	۹	۱	۵	۸

۹	۶	۸	۱	۵	۴	۷	۳	۲
۳	۵	۴	۷	۸	۲	۱	۶	۹
۲	۷	۱	۳	۹	۶	۸	۵	۴
۶	۱	۷	۲	۴	۵	۹	۸	۳
۴	۹	۲	۸	۳	۱	۶	۷	۵
۸	۳	۵	۹	۶	۷	۴	۲	۱
۵	۸	۶	۴	۱	۳	۲	۹	۷
۱	۲	۹	۵	۷	۸	۳	۴	۶
۷	۴	۳	۶	۲	۹	۵	۱	۸

۳	۴	۵	۲	۶	۸	۹	۷	۱
۲	۹	۱	۴	۷	۵	۳	۶	۸
۸	۷	۶	۹	۱	۳	۲	۵	۴

سودوکو ۳۷۲۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۶	۱	۲	۵	۷	۳	۹	۸	۴
۳	۴	۸	۹	۶	۲	۵	۱	۷
۷	۵	۹	۴	۱	۸	۶	۳	۲
۹	۲	۶	۱	۸	۷	۳	۴	۵
۴	۳	۱	۲	۵	۶	۸	۷	۹
۵	۸	۷	۳	۴	۹	۲	۶	۱
۸	۶	۵	۷	۹	۴	۱	۲	۳
۲	۹	۴	۶	۳	۱	۷	۵	۸
۱	۷	۳	۸	۲	۵	۴	۹	۶

۵	۹	۲	۱	۸	۴	۶	۳	۷
۴	۱	۷	۶	۵	۳	۸	۹	۲
۳	۶	۸	۹	۷	۲	۴	۱	۵
۱	۸	۶	۹	۴	۵	۳	۲	۷
۷	۴	۳	۸	۲	۶	۱	۵	۹
۹	۷	۴	۲	۵	۱	۸	۶	۳
۶	۳	۷	۵	۹	۸	۲	۴	۱
۲	۵	۱	۷	۸	۹	۴	۳	۶
۸	۲	۹	۳	۶	۴	۷	۱	۵

۴								۹
	۹	۶	۲					
	۸			۱	۵	۳		
	۱					۷		
		۹				۴		
		۳					۶	
		۴	۱	۶			۵	
					۳	۶	۷	
۳								۴
۲								
۷								
۴								۹
			۲	۸	۳			
		۲	۳	۷			۶	
		۹					۷	
						۹		
		۴						
		۸				۳		
		۷			۲	۵	۱	
		۴	۱	۸				
۶								۷

۷								۱
					۱	۶	۵	
		۱	۸	۵			۴	
		۸					۱	
		۳				۲		
	۲					۵		
	۴			۹	۸	۱		
	۷	۵	۲					
۱								۷
						۳		
						۶		
۸								۲
	۹	۷	۶					
	۵			۳	۸	۶		
	۳					۲		
		۸				۳		
		۵					۱	
		۱	۷	۸			۶	
					۵	۴	۲	
۹								۷

راست قامت

وقتی آرنج‌تان بیش از حد صاف باشد!

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

وقتی آرنج شما بیش از ۱۸۰ درجه صاف می‌شود، بسیار مستعد آسیب‌های مختلف در این مفصل هستید. این لقی می‌تواند به‌علت شلی مفصلی ژنتیک باشد که در این صورت دامنه حرکتی مفاصل دیگر هم بیش از حد طبیعی خواهد بود. همین‌طور می‌تواند نتیجه اعمال فشار یا ضربه به آرنج باشد.

مثلا کسی که لبه یک تخت نشسته و آرنج‌هایش را در حالت صاف پشت خود ستون کرده، در حالی که کف دست‌ها روی تخت قرار گرفته، اگر به هر دلیلی ضربه یا فشاری از پشت به آرنجش وارد شود که باعث صاف‌شدن بیش از حد و جلوآمدن آن شود به ساختارهای ثبات‌دهنده مفصل، کشش بیش از حد وارد شده و کشیدگی رباط‌ها و تاندون‌ها در آن ممکن است باعث بی‌ثباتی و لقی مفصل به سمت جلو شود.

نکته قابل‌توجه اینجاست که در چنین افرادی بی‌توجهی به دامنه حرکتی بیش‌ازحد آرنج و انجام کارها و حرکات روزمره با آرنج بیش‌ازحد بازشده می‌تواند آسیب‌های جدیدی را برای او به همراه داشته باشد. به‌عنوان نمونه بیماری به کلینیک فیزیوتراپی مراجعه می‌کند و ناحیه بیرون آرنج خود را به ما نشان می‌دهد و ابراز می‌کند که من به آرنج تنیس‌بازان مبتلا شده‌ام و با وجود استفاده از آرنج بند «تنیس البو» و یخ در این قسمت و حتی تزریق کورتون همچنان گرفتار این درد هستم. یک معاینه و بررسی ساده به ما نشان خواهد داد دامنه حرکتی بیش‌ازحد آرنج این بیمار به سمت بازشدن در فعالیت‌های روزمره و ورزش‌ها، تاندون عضلات خارجی مفصل را در حالت کشش بیش از حد قرار می‌دهد. خود بیمار نسبت به این مسأله واقف نیست و حتی در بسیاری از حالات استراحت و ایستادن روی این آرنج بیش‌ازحد صاف‌شده تکیه می‌کند و وزن می‌اندازد. به این ترتیب به جای آرنج‌بند تنیس‌بازان، باید از آرنج‌بندی استفاده کند که صاف‌شدن بیش از ۱۸۰ درجه مفصل را محدود کرده و مراقب باشد هنگام بلندکردن و حمل اجسام سنگین یا هنگام استراحت و ورزش این مفصل را بیش از ۱۸۰ درجه باز نکند.

علاوه بر آسیب آرنج تنیس‌بازان، کشیدگی تاندون عضله داخلی آرنج یا آرنج گلف‌بازان، ساییدگی غضروف مفصلی و کشیدگی و التهاب رباط‌های آرنج هم از دیگر اختلالات مفصلی است که به‌دنبال صاف‌شدن بیش‌ازحد آرنج بروز خواهند کرد. به‌این‌ترتیب مهم‌ترین اصل در درمان این نوع آرنج آگاهی خود بیمار از مشکل و محدودکردن حرکاتی است که وضعیت آن را وخیم‌تر کنند. تقویت عضله دوسر بازویی و دمبل‌زدن در جهت خم‌کردن آرنج با دمبل سبک یک تا دو کیلوگرمی در مرحله بعد از حاد می‌تواند به بهبود ثبات مفصل کمک کند.

فیزیوتراپیست‌ها به روش‌های مختلف نوارپیچی و استفاده از نوارهای چسب دارکشی و غیرمنعطف، بیمار را از بستن آرنج‌بند بی‌نیاز می‌کنند. استفاده طولانی از آرنج‌بند، ضعف عضلات ثبات‌دهنده آرنج و عود مجدد این اختلال مفصلی را به دنبال خواهد داشت.