

روزه‌داری و

کنترل قند خون

همه پزشکان در روزهای ماه مبارک رمضان باید پاسخگوی پرسش های متعدد بیماران در مورد تاثیر روزه داری روی روند بیماری‌ها باشند. فوق‌تخصص غددومتابولیسم در مورد بیماری‌های چهار دیابت نوع يك هستند یعنی آن دسته که در کودکی یا نوجوانی به بیماری مبتلا شده‌اند و از ابتدا انسولین دریافت می‌کنند، رایج است، اما پس ازمدتی که از شروع بیماری می‌گذرد علائم افت قند خون در این بیماران مخفی می‌ماند و به عبارتی بیمار بدون این‌که متوجه شود دچار افت قند می‌شود. با این وصف افت قند خون که یکی از خطرناک‌ترین عوارض دیابت است به عنوان اصلی‌ترین خطر روزه‌داری باید مورد توجه باشد و بیماری‌که سابقه حملات افت قند دارند تا حد امکان باید از روزه‌داری امتناع کنند.

بیشتر بیماران مبتلا به دیابت تیپ يك یا بیماران تیپ ۲ که تحت درمان با انسولین هستند، برای اجتناب از افت قند، میزان انسولین روزانه را کاهش می‌دهند. گرچه با این روش احتمال وقوع حمله افت قند کم می‌شود، ولی کنترل دیابت ضعیف می‌شود و در ضمن بیمار مستعد ابتلا به کمای کتواسیدوز دیابتی‌که واقعه‌ای بسیار خطرناک در این نوع دیابت است، خواهند بود.

همه دیابتی‌ها در مدت زمان بین افطار تا سحر باید آب فراوان بنوشند، زیرا کم‌آبی در ایجاد عوارض دیابتی بسیار دخیل است.

در حین روزه‌داری با استفاده مرتب از دستگاه گلوکومتر، بیمار می‌تواند از بالا رفتن یا پایین آمدن قند خون خود با خبر شده و اقدام لازم را به عمل آورد.

بیمارانی که از داروهای دسته گلی‌بن‌کلامید استفاده می‌کنند: اگر روزانه يك بار این دارو را استفاده می‌کنند باید آن را قبل افطار استفاده و میزان آن را براساس گلوکومتری روزانه تنظیم کنند. در مورد بیماری‌ای که دو بار در روز از این داروها استفاده می‌کنند، باید نصف دوز صبحگاهی را قبل سحر و معادل دوز مصرفی شب را ابتدای افطار مصرف کنند.

کسانی که سه بار در روز به میزان يك قرص ۵۰۰ میلی‌گرم متفورمین می‌خورند باید دو قرص از این دارو را در آخر افطار و يك قرص را پایان سحری بخورند.

بیماران دیابتی تیپ دو که انسولین مصرف می‌کنند باید انسولین طولانی اثرشان را قبل افطار بزنند و انسولین کوتاه اثرشان را قبل از وعده‌های غذا مثل روزه‌های معمولی بزنند با این تفاوت که انسولین کوتاه اثر وعده صبح را باید به میزان نصف همیشه و قبل سحر بزنند.



اهمیت مصرف میوه از افطار تا سحر

روزه‌داران در فاصله افطار تا سحر از مصرف میوه غافل نشوند.

دکتر محمدعلی کشاورز، متخصص تغذیه گفت: افراد روزه‌دار باید در وعده‌های سحر و افطار تعادل را رعایت و از پرخوری پرهیز کنند. در این میان تنها جوانان و نوجوانان به دلیل در سن رشد بودن می‌توانند همراه با وعده افطار، شام نیز



خطر کِش آمدن!

فشارهای ناشی از انجام حرکات تکراری و غیر صحیح می‌تواند به آسیب‌های تاندونی منجر شود

👉 در خبرها آمده بود که ۴۰ درصد افراد بالای ۴۰ سال کشور پارگی تاندون دارند که می‌توان آنها را با درمان‌های غیرجراحی و تقویت عضلات مداوا کرد. ناگفته نماند که یکی از شایع‌ترین موارد پارگی تاندون در ناحیه شانه اتفاق می‌افتد. جالب آن‌که دردهای شانه در افراد سالمند بیشتر بروز می‌کند، چرا که تمایل دارند کارهای شخصی خود را بدون کمک دیگران، انجام دهند. گاهی هم این آسیب با برداشتن و جابه جایی وسایل اتفاق می‌افتد. از سوی دیگر، کودکان نیز طی انجام ورزش‌های حرفه‌ای مانند والیبال، بسکتبال، دوومیدانی و رزمی زیاد دچار آسیب‌های شانه می‌شوند. شیوع پارگی و آسیب‌های تاندونی ما را بر آن داشت تا با دکتر فریبرز عزیزی، عضو انجمن جراحان ارتوپدی به گفت‌وگو بنشینیم.



پونه شیرازی

دانش و سلامت

تاندون بافتی است که عضله را به استخوان متصل می‌کند. یکی از آسیب‌های اصلی تاندون‌ها ناشی از استفاده نامناسب از آنهاست. کشش‌های مکرر و بیش از حد تحمل تاندون که در حین فعالیت‌های بدنی و ورزشی به آن وارد می‌شود از مهم‌ترین و شایع‌ترین علت‌های التهاب یا پارگی تاندون است. در واقع، به دنبال فعالیت‌های یکنواخت، مکرر و زیاد یا حرکات ورزشی که بدن برای آن آمادگی ندارد، رشته‌های تشکیل‌دهنده تاندون به‌تدریج ساختار

یکنواخت خود را از دست داده و پس از مدتی دچار التهاب می‌شود.

آسیب تاندونی در کودکان

شکی وجود ندارد که ورزش‌های پرزد و خورد (کاراته، تکواندو) برای کودکان مناسب نیست. اگر برخی کودکان می‌خواهند این ورزش‌ها را انجام دهند، باید بدن خود را تحت نظر مربی نیم ساعت قبل از ورزش، گرم کنند تا بدن فرصت بازتوانی داشته باشد. البته پارگی تاندون در بچه‌ها شایع نیست، زیرا

ضعیف‌ترین قسمت بدن کودکان، صفحات رشدشان است. به همین دلیل، معمولاً قبل از بسته شدن صفحات رشدشان و حوالی بلوغ، بیشترین آسیب‌ها را در ناحیه صفحات رشد شان می‌بینند. ولی تاندون‌هایی که می‌تواند همراه با صفحه رشد آسیب ببیند در ناحیه انگشت، زانو، آرنج و شانه است. به همین دلیل با بروز دردهای شانه حین این ورزش‌ها، کودکان باید ورزش را متوقف کنند. معمولاً کودکان تحت شرایط پارگی تاندون قرار نمی‌گیرند مگر بر اثر حرکات‌های ناگهانی

خطر ابتلا به پارکینسون پس از جراحی آپاندیس

بررسی‌ها نشان می‌دهد جراحی برداشتن آپاندیس خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را سه برابر افزایش می‌دهد. محققان مرکز پزشکی کلیولند آمریکا اظهار کردند: مطالعه اخیر در مورد علت ابتلا به بیماری پارکینسون با محوریت آلفا سینوکلئین بوده؛ پروتئینی که در مراحل اولیه شروع بیماری پارکینسون در دستگاه گوارش مشاهده می‌شود. به همین دلیل است محققان سراسر جهان بخش‌های مختلف دستگاه گوارش از جمله آپاندیس و نقش آن در بروز بیماری پارکینسون را مورد مطالعه قرار داده‌اند. محققان پیش از این دریافته بودند، علائم اولیه پارکینسون به جای این‌که در مغز شروع شود، در روده‌ها شروع می‌شود. بیماری پارکینسون بیماری مزمن و پیش‌رونده‌ای است که به‌طور کلی دستگاه عصبی مرکزی را در افراد بزرگ‌سال مسن درگیر می‌کند. / ایسنا



پس از افطار میل شود.

وی با تاکید بر مصرف سبزیجات اظهار کرد: بهتر است در این ایام از آش و سوپ‌های سبزیجات استفاده شود، زیرا سبزیجات به دلیل داشتن پتاسیم موجب ششاپ و سرحالی روزه‌داران در طول روز می‌شود. / مهر

یا شوخی‌های خشنی که با سنین بزرگ‌تر انجام می‌دهند. همچنین در ورزش‌های رزمی که تماس و درگیری زیادی دارد و نیز در ورزش‌های گروهی ممکن است باعث پارگی تاندون شود.

درد و تورم، نشانه آسیب تاندونی

اولین نشانه پارگی تاندون، ناتوانی در حرکت است؛ زیرا به علت ورم و التهاب تاندون، اندام آسیب‌دیده حرکت نمی‌کند. در چنین شرایطی، ابتدا روی محل دردناک یخ می‌گذاریم و به آن استراحت می‌دهیم. اگر فرد بعد از کاهش درد و التهاب، همچنان نتواند عضو را حرکت دهد، شایع‌ترین احتمال پارگی تاندون است که باید توسط پزشک ارتوپد تشخیص داده شود و درمان گردد.

توجه داشته باشید برخی پارگی‌ها ورزش‌انسی است و اگر با تاخیر درمان شود نیاز به درمان سخت‌تری (جراحی) خواهد داشت. معمولاً در ورزش‌هایی مثل جودو و کاراته که تماس هستند و شخص طی آن گرفته و پرتاب می‌شود یا ورزش‌های رزمی و کشتی که شخص یا لباسش توسط شخص دیگری کشیده می‌شود، احتمال پارگی تاندون بیشتر است.

مراقب اشیای تیز باشید

یکی از دلایل پارگی تاندون در تمام سنین، پارگی با اشیای تیز و برنده است که در محیط ورزشی، کار یا خانه ممکن است اتفاق بیفتد. پس افراد باید هنگام کار با اشیای تیز از دستکش‌های محافظ استفاده کنند.

البته در کودکان، تشخیص و درمان پارگی تاندون سخت‌تر است؛ چون همکاری نمی‌کنند و نیاز به تشخیص و درمان دقیق از سوی ارتوپد دارند.

به بیان دیگر، پارگی تاندون در بچه‌ها نیاز به

دوختن دارد، ولی در افراد بالغ و مسن گاهی با

روش‌های غیرجراحی قابل درمان است، چون

این دسته افراد می‌توانند تا ۵ درصد ضخامت

پارگی را تحمل کنند، اما در بچه‌ها و افرادی که

علت سقوط قند خون!

👉 یکی از علل کاهش سطح هشیاری در بیماران ارجاع شده به اورژانس، افت شدید قند خون است. به‌جز افت هشیاری و تشنج، کاهش قند خون می‌تواند باعث ایجاد علائمی نظیر تعریق، لرزش، پرخاشگری و حتی علائم شبیه سکته مغزی شود و مثلاً فلج یکطرفه اندام‌ها!



دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

خطر بالای افت قند خون در بیماران دیابتی که از انسولین استفاده می‌کنند، وجود دارد، به خصوص زمانی که وعده‌های غذایی به تناسب استفاده نشده باشد یا اشتباهی در میزان مورد استفاده انسولین رخ دهد. به‌جز افراد دیابتی، کودکان که از ذخایر قند بدن به میزان کمتر برخوردارند در ریسک بالای افت قند خون هستند؛ به‌ویژه زمانی که به دلایلی بیمار به بیان گرسنگی خود قادر نباشد یا استقرار مکرر دارد.

معمولاً علائم ناشی از افت قند خون مانند لرزش، اندام‌ها و تعریق و حالت تهوع یافاصله با مصرف قندهای ساده بهبود می‌یابد، ولی در موارد شدیدتر که بیمار تشنج یا کاهش سطح هشیاری دارد باید بیمار سریع به مراکز درمانی برای تزریق قند به صورت محلول‌های وریدی انتقال یابد.

بعضی داروهای بیماران دیابتی مانند گلی‌بن‌کلامید ممکن است به علت اثر طولانی دارو مدت بیشتری باعث ایجاد افت قند خون شود؛ به‌گونه‌ای که با مصرف قند یا نوشیدنی قنددار علائم برطرف شود، ولی مجدداً به علت از بین رفتن اثر دارو بیمار دچار افت قند خون شود. در این وضعیت به‌رغم بهبود اولیه بیمار به مراقبت در مرکز درمانی برای پیشگیری از افت مجدد قند خون توصیه‌می‌شود.

بیمارانی که دچار افت مکرر قند خون می‌شوند، باید از اقداماتی که به دقت بالایی نیاز دارند نظیر رانندگی یا فعالیت در ارتفاعات پرهیز کنند. از آنجا که معمولاً علائم پیش درآمدی قبل از وقوع کاهش سطح هشیاری وجود دارد، توصیه می‌شود این‌گونه بیماران و بیماران در معرض خطر همواره قند یا شکلات همراه خود داشته باشند تا به محض ایجاد تعریق، لرزش و بیقراری جهت جلوگیری از پیشرفت علائم استفاده‌کنند.

برخلاف آنچه بیشتر افراد فکر می‌کنند آب قند هیچ تغییری در فشار خون بیمار ایجاد نمی‌کند. ترس از بالا رفتن فشار خون در بیمار دارای علائم افت قند، نباید منجر به تصمیم اشتباه ندادن مواد قندی به بیمار شود. برعکس در بیمار با افت فشار خون دادن یک لیوان آب قند تغییری در بالا بردن فشار خون بیمار ایجاد نمی‌کند. آب قند فقط قند خون بیمار را به صورت محدود تغییر می‌دهد.



عضو هیات علمی پژوهشگاه ابن سینا گفت: علت مهم منع روزه‌داری در بارداری تشکیل اجسام کتونی است که از جفت عبور می‌کند و به جنین آسیب می‌رساند.

دکتر لادن گیاهی افزود: روزه‌داری تا پیش از انتقال جنین و قبل از شروع بارداری ممانعتی ندارد به شرط آن که خانم، بیماری زمینه‌ای خاصی نداشته باشد و لازم نباشد دارویی را سر ساعت مشخص مصرف کند، اما روزه‌داری در سه ماه اول و سوم بارداری توصیه نمی‌شود.

وی توضیح داد: روزه‌داری در سه ماه اول باعث سقط جنین نمی‌شود، اما می‌تواند باعث اختلال در تمایز و تکثیر سلولی جنین و تشدید حالت تهوع مادر شود. این متخصص با تاکید بر این‌که روزه‌داری باعث تشدید اندومتریوز بشود، دیده نمی‌شود، عنوان کرد: روزه‌داری برای خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (لامانع است، اما مدیریت صحیح دریافت غذایی در وعده‌های سحر، افطار و شام بیش از پیش اهمیت می‌یابد. لازم است که افت و خیز ناگهانی قند خون به بهینه‌ترین شکل ممکن مدیریت شود.

وی تاکید کرد: روزه‌داری صحیح، یعنی دریافت متعادل همه گروه‌های غذایی و نوشیدن آب کافی در وعده‌های سحر، افطار و شام، باعث تضعیف کیفیت اسپرم و تخمک در فرد سالم نمی‌شود. وی ادامه داد: اگر خانم بارداری سابقه فشارخون بارداری و دیابت در بارداری قبل دارد، بهتر است که روزه نگیرد. در صورت ابتلای خانم باردار به فشار خون بارداری (پره‌اکلامپسی یا مسمومیت بارداری) و دیابت بارداری، روزه گرفتن در سه ماه دوم جایز نیست. / جام‌جم