دیابت و عوارض آن هزینه‌های زیادی را به همراه دارد؛ به عنوان نمونه دیالیز بیماران دیابتی ۲۰۰ میلیارد تومان هزینه در پی دارد، لذا اقتصاد پیشگیرانه نقش بسزایی در این زمینه ایفا می کند. به گزارش مهر، دکتر فرزاد پیرویان، معاون طرح و برنامه سازمان غذا و دارو گفت: ۷۰ درصد عوامل مؤثر در سلامت، عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت است؛ بنابراین سواد سلامت و دارویی اهمیت بسیاری دارد. باید به حوزه پیشگیری، بیشتر تمرکز کنیم زیرا در درازمدت دستاوردهای بزرگ تری خواهد داشت.

علت های مختلف سوزن سوزن شدن دست و پا

علیرضا-سوزن سوزن شدن، حسی شایع است که در دست و پا و قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود . این حالت برای برخی افراد بسیار آزاردهنده است. در اغلب موارد این حالت موقتی است اما گاهی نیز می تواند دائمی باشد. به نقل از سایت ام اس ان ، یک نمونه سوزن سوزن شدن موقت ، قرار گرفتن عصب‌ها تحت فشار وزن در پی نشستن طولانی مدت روی کف پا یا قرار دادن سر روی دست‌ها برای مدت طولانی است. اگرچه بی درد است اما در صورت تداوم می تواند آزاردهنده باشد. با برداشته شدن فشار این حالت ناراحت کننده از بین می‌رود؛ اما سوزن سوزن شدن می تواند علل دیگری نیز داشته باشد:

ایستادن یا نشستن طولانی مدت:

در یک حالت می‌تواند روی عصب‌ها فشار بیاورد که به سوزن سوزن شدن یا بی حسی منجر می‌شود. می‌توانید با حرکت یا تکان دادن بدن هر چند دقیقه از این حالت رهایی پیدا کنید.

دیابت:

یکی از شایع ترین علل سوزن سوزن شدن اندام‌ها بیماری دیابت است. در نوروپاتی دیابتی، در اغلب موارد اول بی حسی و احساس سوزن سوزن شدن در کف پا به وجود می‌آید و سپس به پاها انتقال پیدا می کند. سپس دست‌ها و کف دست درگیر می‌شود. حدود یک چهارم مبتلایان به دیابت دچار آسیب دیدگی عصبی خفیف تا شدید می‌شوند. سوزن سوزن شدن یکی از نخستین علایم بیماری دیابت است.

کمبود ویتامین:

بی حسی و سوزن سوزن شدن از علایم شایع کمبود ویتامین B۱، B۱۲، B۶، E و نیاسین است. این ویتامین‌ها برای عملکرد سالم عصب لازم است. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند به کم خونی بینجامد و در پی آن باعث نوروپاتی محیطی شود. در صورت احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن اندام‌ها ویتامین B را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

سندروم فشار به عصب:

این مشکل می‌تواند علت دیگر احساس سوزن سوزن شدن اندام‌ها باشد. علایم این سندروم شامل فلج عصب، سندروم تونل کارپل و فلج عصب زند زیرین است. این نوع مشکلات نیاز به بررسی یک متخصص دارد و در صورت حاد بودن فرد نیاز به جراحی پیدا می کند.

بیماری‌های سیستمیک:

سوزن سوزن شدن می‌تواند از علایم بیماری‌های سیستمیک باشد؛ بیماری کبد، آسیب‌های عروقی، بیماری‌های خونی، اختلالات کلیوی، عدم تعادل هورمونی، التهاب مزمن، اختلالات بافت همبند، سرطان و آمیلوئیدوز (نام گروهی از بیماری‌ها ست که بار سوب پروتئین‌های فیبریلی غیر طبیعی (آمیلوئید) در بافت‌ها و اعضای بدن مشخص می‌شود) از جمله این بیماری‌هاست. تومورهای خوش خیم که روی عصب‌ها تاثیر می گذارد نیز می‌تواند احساس سوزن سوزن شدن ایجاد کند. برای پیدا کردن علت آن نیاز به آزمایش‌های زیادی خواهد بود.

سموم:

افرادی که در معرض سموم مانند آرسنیک، جیوه، تالیم و سرب قرار می گیرند دچار سوزن سوزن شدن دست و پا می‌شوند. علت دیگر می‌تواند مصرف دارو به ویژه داروهای قوی برای شیمی درمانی باشد. داروهای ضدویروسی و آنتی بیوتیک نیز می‌تواند این حس سوزن سوزن شدن را ایجاد کند. در صورتی که دارو باعث بروز این حالت می‌شود بهتر است از پزشک بخواهید تا دارویتان را عوض کند.

مشروبات الکلی:

افراد الکلی به نوروپاتی محیطی مستعدتر هستند. نتایج بررسی‌ها ثابت کرده است مصرف مشروبات الکلی می‌تواند به آسیب دیدگی عصب به نام نوروپاتی الکلی منجر شود.

آسیب دیدگی:

آسیب دیدگی‌های ناگهانی می‌تواند باعث احساس سوزن سوزن شدن در قسمت‌های مختلف بدن شود. به ویژه آسیب‌هایی که به عصب‌ها وارد می‌شود. آسیب دیدگی گردن، ستون فقرات و از جا در رفتن استخوان می‌تواند حس سوزن سوزن شدن را به وجود بیاورد. در صورتی که این حس پس از آسیب دیدگی به وجود بیاید بهتر است بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سیدسعید اسماعیلی — پزشک و محقق طب اسلامی

سوال — **برای درمان ترک پاشنه پا چه توصیه ای می کنید؟**

جواب — معمولا این ترک ها بر اساس خشکی بدن است. در قدم اول از مصرف غذاهایی که باعث خشکی زیاد می شود مانند فست فودها بپرهیزید. از مصرف چای پررنگ، عدس، نوشابه، کلم، قارچ و ادویه تند و تیز به مقدار زیاد بپرهیزید. از غذاهایی که باعث رطوبت بیشتر می شود استفاده کنید مانند شیر برنج، سوپ جو و غذاهای آبکی که خشکی را کمتر می کند. به صورت موضعی مقداری دنبه گوسفند را آب کنید و به پاشنه پا بمالید.

سوال — **من هل زیاد مصرف می کنم. آیا ضرری ندارد؟**

جواب — مصرف کافی هر یک از ادویه ها مفید است اما باید متناسب با مزاج باشد. این که به طور معمولی در چای یا دم کرده از هل استفاده شود ممنوعیت مصرف ندارد و مصرف آن در حد متعارف مشکلی ایجاد نمی کند.

سوال — **فرزندم دچار یبوست شدید است و هیچ دارویی تاثیر ندارد.**

جواب — برای درمان یبوست کودکان توصیه می شود از ملین هایی مانند ترنجبین حل شده در آب جوش و صاف شده و خاکشیر تهیه شده با آب جوش و کمی عسل استفاده شود. میوه های ملین مانند انجیر حتی اگر خشک باشد، می توان آن را در آب خیس کرد و به کودک خوراند. خوردن کنجد باعث لینت مزاج می شود. برای رفع یبوست به هیچ عنوان از مسهل استفاده نشود و فقط از ملین ها استفاده کنید.

کافه سلامت

زنگ خطر اختلالات اسکلتی عضلانی در ایران به صدا درآمد

۱۹ درصد علل بستری در دنیا که هزینه ای معادل ۵ برابر درمان ایدز و ۳ برابر درمان آلزایمر دارد، ناشی از اختلالات اسکلتی عضلانی است. محسنی بندپی رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، گفت: هزینه‌های بالای ناشی از اختلالات اسکلتی عضلانی زنگ خطری برای سیاستگذاران بهداشت و درمان کشور است. به گزارش مهر، وی در ادامه گفت: همان گونه که نگران درمان سرطان، بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌ها هستیم، باید بدانیم که فقر حرکتی، تغذیه نامناسب و سونامی سالمندی تهدیدی برای بهداشت و درمان کشور و سلامت جامعه است. وی گفت: اختلالات اسکلتی و عضلانی در جامعه امروز سن و سال نمی شناسد و آمارها نشان می دهد پنج هزار کودک در کشور از کمر درد رنج می برند که اگر این فشار عصبی اسکلتی تعدیل نشود جامعه جوانان، افراد سالمند، کودکان و دیگر قشرهای جامعه در سنین مختلف با آن عوارض دست و پنجه نرم می کنند.

پزشکی

لزوم حفظ فاصله ۲ متری با بیمار مبتلا به آنفلوآنزا

احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا و شیوع آن به ویژه در کودکان و سالمندان با فرا رسیدن فصل پاییز افزایش می‌یابد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما؛ آنفلوآنزا و سرماخوردگی به دلیل شباهت هایی که دارند با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند اما علایم و درمان آن ها متفاوت است به نوعی که آنفلوآنزا شدت بیشتری دارد. دکتر ساسان توانا متخصص بیماری های داخلی و فوق تخصص ریه در این باره گفت: بیماری آنفلوآنزا یک عفونت حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که در صورت سالم و فعال بودن سیستم ایمنی فرد مبتلا، عوارض بیماری بعد از طی دوره چند روزه تخفیف می یابد و بهبودی حاصل می شود اما در افراد مبتلا به بیماری های مزمن و نقص ایمنی و در موارد همه گیری، عوارض بیماری شدیدتر است و حتی مرگ و میر به همراه دارد. وی تاکید کرد: بنابراین اگر با شخصی که دچار آنفلوآنزا شده است مواجه شدید حداقل فاصله دو متری را به منظور جلوگیری از سرایت بیماری رعایت کنید. توانا درباره راه های پیشگیری از بیماری های ویروسی دستگاه تنفسی گفت: رعایت بهداشت فردی و عمومی، شست‌وشوی مکرر دست و صورت با آب و صابون قبل از خوردن غذا و همچنین استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه از مهم ترین راه های پیشگیری از این بیماری هاست.

وقتی بدن کمک می خواهد

بیشتر بدانیم

خشکی پوست می تواند نشانه ای از کمبود ویتامین E یا کم آبی بدن باشد؛ بر همین اساس، می توانید مصرف غذاهای سرشار از این ویتامین مانند مغزهای خوراکی، ماهی های چرب و روغن های گیاهی را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید. بدن ما از مکانیزمی پیچیده و هماهنگ برخوردار است به گونه ای که میلیون ها فرایند به طور همزمان در آن رخ می دهد. اما زمانی که در عملکرد عادی و طبیعی اختلال ایجاد می شود، بدن سیگنالی مشخص به ما ارسال و درخواست کمک می کند. به گزارش گروه سلامت «عصر ایران» بر همین اساس، آگاهی از چگونگی تشخیص نشانه ها برای رسیدگی به موقع ضروری است. در ادامه با برخی از نشانه ها که نباید نادیده گرفته شود، بیشتر آشنا می شویم.

خونریزی لثه

کمبود ویتامین C می تواند موجب خونریزی لثه ها شود و از این رو، باید میزان مصرف میوه ها از جمله مرکبات، سبزی ها، سیر و نوشیدن چای گیاهی را افزایش دهید.

شکنندگی ناخن و مو

این شرایط می تواند زمانی رخ دهد که بدن با کمبود ویتامین B و کلسیم مواجه است از این رو، می توانید مصرف حبوبات، سیب زمینی، جوانه گندم، شیر و غلات کامل (سبوس دار) را افزایش دهید.

خشکی پوست آرنج

کمبود ویتامین های A و C می تواند به خشکی پوست در ناحیه آرنج منجر شود. برای مقابله با این شرایط می توانید مصرف میوه ها و سبزی ها به ویژه زردآلو، کدو تنبل و هویج را افزایش دهید.

میل به مصرف مواد غذایی خام

میل به خوردن مواد غذایی خام می تواند نشانه ای از برخی مشکلات کبد یا معده باشد. غذاهای خام مانند سبزیجات خام، گرفتگی عضلات را کاهش و ناراحتی معده را تسکین می دهد.

هوس کردن غذای دریایی

هوس کردن غذای دریایی، می تواند نشانه ای از کمبود ید در بدن باشد.

میل به مصرف غذای شور

میل به مصرف غذای شور می تواند نشانه ای از برخی عفونت ها به ویژه در سیستم ادراری باشد.

گرفتگی عضلات پا، خواب کم، اضطراب

این موارد نشانه های احتمالی کمبود پتاسیم و منیزیم است. بر همین اساس، می توانید مصرف مغزهای خوراکی (بادام، دانه آفتابگردان و بزرک) را برای تأمین منیزیم و سبزیجات سبز (مانند اسفناج، برگ چغندر یا کلم) را برای تأمین پتاسیم و همچنین آلو، زردآلو و گوشت قرمز را برای تأمین هر دو عنصر افزایش دهید.

میل افزایش یافته به شیرینی

میل بیش از اندازه به شیرینی می تواند نشانه خستگی عصبی و نیاز بدن به گلوکز برای تامین انرژی باشد. با مصرف شکلات تلخ یا عسل می توانید از مشکلات دستگاه گوارش پیشگیری کنید.

آشپزی من

پای گوجه فرنگی و پنیر

مواد لازم

گوجه فرنگی خردشده - ۳ لیوان
پیاز کوچک - یک عدد
ریحان خردشده - یک چهارم لیوان
پنیر چدار رنده شده - یک لیوان
پنیر موزارلای رنده شده - یک لیوان
سس مایونز - سه چهارم لیوان
سس قرمز - یک قاشق غذاخوری
خمیر مخصوص پای - به مقدار لازم
نمک و فلفل - به مقدار لازم

مواد لازم برای تهیه خمیر:

آرد - سه و سه چهارم پیمانه
شکر - یک قاشق غذاخوری
نمک - نصف قاشق غذاخوری
بکینگ پودر - نصف قاشق چای خوری
کره سرد خردشده - یک و سه چهارم پیمانه
آب - دو سوم پیمانه
خامه ترش - یک و نیم پیمانه
سرکه - یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

فر را روشن و روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. خمیر پای را آماده و قالب را چرب کنید و خمیر را داخل قالب قرار دهید و پهن کنید (با فشار دست خمیر را به دیواره های قالب بچسبانید)، روی گوجه فرنگی ها نمک بپاشید، سپس گوجه فرنگی ها را داخل صافی بریزید و با فشار دست آب اضافی اش را بگیرید. پیاز را رنده کنید و با فشار دست آب اضافه آن را بگیرید، پیاز را روی خمیر بریزید. سپس گوجه فرنگی های خردشده و ریحان خردشده را اضافه کنید و روی آن مخلوط سس مایونز و سس قرمز بریزید و پخش کنید. پنیر موزارلا و پنیر چدار رنده شده را با هم مخلوط کنید و روی مواد پای بریزید؛ قالب را داخل فر قرار دهید و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بپزید سپس از فر خارج کنید، کمی که سرد شد، برش بزنید و سرو کنید.

طرز تهیه خمیر:

در یک کاسه بزرگ، آرد، شکر، نمک و بکینگ پودر را با هم مخلوط کنید. کره را به قطعات کوچک برش بزنید. آب، خامه ترش و سرکه را با هم مخلوط کنید. سپس آن را درون مخلوط آرد بریزید و هم بزنید.
خمیر در این مرحله باید همانند خرده های نان بشود. سپس ورز دهید تا یکدست شود. خمیر را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید.
آنها را جداگانه درون کیسه پلاستیکی قرار دهید و به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید.

سلامت

ارتباط بوی معده با سلامتی

گاز معده هر انسان، اطلاعات زیادی را درباره سلامت دستگاه گوارش در بر دارد. به عنوان مثال عدم تحمل لاکتوز را می‌توان از طریق نوع ترکیب باد معده تشخیص داد.
به نقل از سایت هلث نیوز، اگر از عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برید، بدن قادر به شکستن گلوکز در شکم نیست بنابراین قند به روده بزرگ راه پیدا می کند، جایی که توسط باکتری‌ها خورده می‌شود. این باکتری‌ها علاوه بر درد، گاز معده بسیار بدبو تولید می کند.
آنچه باعث نگرانی محققان شده، این است که دلیل این بوی بد می‌تواند خونریزی معده باشد. گاز معده ای که به دلیل سولفید هیدروژن بیش از حد بوی تخم مرغ گندیده بدهد، می‌تواند نشانه آسیب دیدگی دیواره روده، التهاب روده بزرگ یا در موارد حاد سرطان کولون باشد. این یعنی اگر گاز معده شما بدبو است باید به پزشک مراجعه کنید.
بوی نامطلوب گاز معده می‌تواند به دلیل مواد غذایی مصرفی به‌ویژه گوشت باشد که سولفور بیش از حد که در معده شکسته می‌شود، تولید می کند. کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، بادام و میوه های خشک نیز بوی نامطبوعی ایجاد می کند. افراد گیاه خوار به دلیل داشتن برنامه غذایی غنی از فیبر که باعث رشد باکتری‌های موجود در روده می‌شود، دچار گاز معده می‌شوند.
آن چه خطرناک است این است که تمامی گاز معده در خون جذب می‌شود و بالاخره به دهان راه پیدا می کند. این یعنی تفاوت کمی بین بوی گاز معده و دهان وجود دارد.