به گزارش ایران اکونومیست، دکتر موید علویان رئیس شبکه هپاتیت ایران تعداد افراد مبتلا به هپاتیت C در کشور را بیش از ۱۸۶ هزار نفر اعلام کرد و گفت: درمان هپاتیت C در سال های اخیر تغییرات اساسی یافته است و با داروهای جدید ساخت داخل می توان این بیماری را ریشه کن کرد. وی هزینه درمان یک بیمار را حدود یک میلیون تومان اعلام کرد و گفت: با درمان های جدید و ارزان قیمت، مبتلایان به هپاتیت C را می توان در کمتر از سه ماه درمان و از شیوع این بیماری خطرناک جلوگیری کرد.

به مناسبت ۲۳ آبان؛ روز جهانی "دیابت"

خانم‌ها و دیابت؛ حق برخورداری از سلامت

از سال ۱۹۹۱ میلادی که چهاردهم نوامبر به عنوان روز جهانی "دیابت" معرفی شد، هر سال این روز به عنوان نمادی از توجه عمومی به این بیماری شناخته می شود. هدف از این نام گذاری توسط انجمن بین المللی دیابت با همکاری سازمان بهداشت جهانی، شناخت بیشتر این بیماری، کنترل بهتر آن و به ویژه توجه به روش های پیشگیری است.

در این باره هر سال شعاری نیز مطرح می شود که امسال شعار "خانم ها و دیابت؛ حق برخورداری از سلامت" اعلام شده است تا بر اهمیت دسترسی مطلوب و مقرون به صرفه به روش های درمانی برای همه خانم های مبتلا به دیابت، در معرض خطر و توجه به اقدامات پیشگیرانه تاکید شود.

همچنین دسترسی به آموزش های مورد نیاز برای پیشگیری از بروز دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری نیز اهمیت بالایی دارد.

لزوم توجه جدی تر به این مقوله از این روست که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۴۰ میلادی، ۱۹۹ میلیون زن در دنیا به دیابت مبتلا شوند. هم اکنون، دیابت یکی از مهم ترین علل فوت زنان به حساب می آید. از طرفی زنان مبتلا به دیابت نوع دو، ۱۰ برابر دیگران در معرض ابتلا به ناراحتی های قلبی عروقی هستند و دیابت نوع یک نیز عامل فزاینده سقط جنین و ناهنجاری های جنینی است. این در حالی است که دسترسی به درمان های لازم و کنترل دیابت تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از وخامت بیماری و وضعیت مطلوب بیمار خواهد داشت.

دیابت چه بیماری است؟

"دیابت" یکی از شایع ترین بیماری های قرن حاضر است که در صورت ناتوانی پانکراس در ترشح مقدار کافی هورمون انسولین برای تنظیم قند خون یا در پی اختلالات سلولی جذب انسولین بروز می کند.

در هر دو حالت گلوکز جذب سلول ها نمی شود و سطح آن در خون افزایش می یابد و از طریق ادرار دفع می شود. معمولا زمانی به بیماری دیابت اطلاق می شود که سطح قند خون در حال ناشتا از ۱۳۰ g/dl و دو ساعت پس از غذا از ۲۰۰ g/dl بالاتر باشد. کنترل نکردن بیماری عوارض جدی به ویژه نارسایی کلیوی، ناراحتی های قلبی عروقی، مشکلات بینایی و افزایش زمینه بروز عفونت ها را در پی دارد.

در صورت ترشح نشدن کافی انسولین، بیماری به نام دیابت نوع ۱ شناخته می شود که در سنین پایین شایع تر است و برخلاف تصور رایج نمی توان وراثت را تنها عامل بروز آن دانست. اما اگر سلول های بدن قادر به استفاده صحیح از انسولین نباشد، فرد دچار دیابت نوع ۲ می شود که در سنین بالای ۴۵ سال شایع تر است و ۹۰ درصد آمار دیابت دنیا را در برمی گیرد. هر یک از این عوامل ممکن است در دوران بارداری ظاهر شود که به دیابت بارداری موسوم است و معمولا پس از زایمان رفع می شود.

علایم ابتلا به دیابت

تکرر ادرار به ویژه هنگام خواب شبانه، کاهش وزن، افزایش گرسنگی و تشنگی، ضعف، خستگی، تحلیل بینایی، افزایش عفونت، اختلال در بهبود زخم ها و احساس بی حسی در اندام ها مهم ترین علایم هشداردهنده دیابت است.

پیشگیری و کاهش عوارض بیماری

رعایت سبک زندگی سالم به معنای تغذیه متعادل و متنوع، پرهیز از بی تحرکی و حداقل ۳۰ دقیقه انجام ورزش روزانه، حفظ تناسب اندام و پیشگیری از چاقی به ویژه در ناحیه شکم و کنترل استرس از جمله اقدامات ضروری و مؤثر در کاهش زمینه ابتلا به بیماری محسوب می شود. از طرفی بیماران مبتلا باید به طور منظم با پزشک مشورت و سعی کنند بیماری را به خوبی کنترل کنند تا عوارض آن کاهش یابد.

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع: pasapascontrelediabete.com

عفونت ریه هر ۲۰ ثانیه جان یک نفر را در دنیا می‌گیرد

سلامت

هنوز هم مرگ و میر قابل توجهی بر اثر پنومونی (عفونت ریه وذات الریه) گزارش می شود و هر ۲۰ ثانیه یک نفر در دنیا بر اثر این بیماری جان خود را از دست می دهد. دکتر مسعود مردانی، فوق تخصص بیماری های عفونی، با بیان این مطلب افزود: پنومونی، بیماری عفونی است که به وسیله ویروس ها، قارچ ها و باکتری ها ممکن است یک یا دو ریه را درگیر کند و سبب التهاب و به دنبال آن عفونت در ریه شود. وی با بیان این که این بیماری سالانه سبب مرگ و میر تعداد زیادی از افراد می شود، افزود: متاسفانه بیشترین میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری در بین کودکان زیر پنج سال، افراد مسن یا مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های مزمن ریوی است.

واکسن آنفلوآنزا و کاهش عفونت

به گزارش ایرنا، عضو تیم کشوری آنفلوآنزا، از جمله کارهای مهم برای پیشگیری از این بیماری را ترغیب افراد به استفاده بیشتر از واکسن اعلام کرد و گفت: یکی از واکسن هایی که می تواند از عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی به ویژه بیماری آنفلوآنزا بکاهد، واکسن آنفلوآنزا است. فوق تخصص بیماری های عفونی ادامه داد: با تزریق این واکسن ۳۰ درصد از میزان بروز عفونت های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی کاهش می یابد و همچنین از میزان شیوع بیماری و مرگ و میر آن، کاسته می شود. ثابت شده است افراد سیگاری بیشتر از دیگران در معرض این بیماری و عوارض آن هستند.

علایم بیماری

تب، درد قفسه سینه، سرفه، کاهش اشتها، خلط زرد رنگ

ذات الریه چیست؟

ذات الریه عفونتی است که به التهاب و پر شدن فضاهای داخل ریه و مجاری هوایی از مایع منجر می شود. به دنبال ایجاد عفونت، گلبول های سفید به طرف ریه ها حرکت می کنند تا با عفونت مبارزه کنند. اما این جریان به بروز اختلال در عملکرد اصلی ریه یعنی دریافت اکسیژن از هوا و انتقال آن به سیستم گردش خون می انجامد.

پرسش و پاسخ

دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی جام جم

سوال: کودک ۸ ساله ام اشتهای زیادی دارد. آیا باید او را منع کنم؟ بحرانی ترین سن در بروز چاقی چه زمانی است؟

ج: مطالعات کشوری و جهانی نشان داده است، بحرانی ترین زمان در بروز چاقی بین ۶ تا ۹ سالگی است. اگر فردی در این سنین مبتلا به چاقی شد احتمال چاق ماندنش در سنین بلوغ و بزرگ سالی، بیشتر است.

برای تشخیص چاقی و اضافه وزن در بزرگ سالان معیاری وجود دارد، تحت عنوان "نمایه توده بدنی" که در مقاطع مختلف، اضافه وزن، چاقی و لاغری با استفاده از آن تعیین می شود. اما درباره کودکان این موضوع کمی متفاوت است چرا که قد و وزن کودکان مرتب در حال تغییر است.

در زمینه تعیین چاقی و لاغری کودکان و نوجوانان جداولی بر حسب سن و قد آن ها در نظر گرفته شده است که متخصصان کودکان و تغذیه و همچنین مراکز بهداشت با بررسی وضعیت کودک تشخیص می دهند کودک دارای اضافه وزن یا کاهش وزن است.

تغییر شیوه زندگی یکی از عوامل اصلی شیوع چاقی در میان مردم به ویژه در کودکان است چرا که تعداد فرزندان خانواده کمتر شده است و در نتیجه فرزندان مورد توجه و مراقب های ویژه والدین می گیرند، همچنین دسترسی آن ها به خوراکی های پرکالری نسبت به قبل بسیار بیشتر شده است.

یکی از اشتباهاتی که والدین در حق کودکان خود انجام می دهند، دادن خوراکی هنگام تماشای تلویزیون است. بنابراین تمام موارد ذکر شده دست به دست هم می دهند تا شیوع چاقی در کودکان به شدت افزایش یابد. والدین این تصور را اصلاح کنند که هر چه کودک چاق تر باشد پس سالم تر است؛ خیر به هیچ وجه این گونه نیست.

در خانم ها اضافه وزن و چاقی به مراتب پر عارضه تر از آقایان است و می تواند تاثیر قابل ملاحظه ای در ترشحات هورمونی آن ها بگذارد. همچنین باعث بلوغ زودرس در دختران می شود که همین بلوغ زودرس زمینه ساز بسته شدن صفحه رشد استخوانی می شود و در نتیجه کوتاهی قد در بین آن ها شیوع پیدا می کند.

توصیه تغذیه ای برای رشد مغز کودک

مامان و نی نی (سه شنبه ها)

کدام مواد غذایی می تواند به رشد مغز و بدن کودک شما کمک کند و جلوی بیماری را بگیرد؟

ماهی سالمون یا قزل آلا برای رشد مغز: مصرف ماهی باعث رشد مغز کودک می شود و به سیستم عصبی او کمک می کند. اگر در دوران بارداری ماهی سالمون یا قزل آلا بخورید، قدرت مغزی نوزادتان افزایش می یابد. البته ماهی به دلیل داشتن جیوه باید با دقت مصرف شود و میزان مصرف در هفته به صورت پخته ۴۰۰ گرم است.

تخم مرغ برای رشد مغزی جنین: کولین موجود در تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین ب است که باعث رشد مغزی و ذهنی جنین می شود. تخم مرغ را به طور کامل مصرف کنید. کولین که برای رشد مغز جنین موثر است، در زرده تخم مرغ قرار دارد. تخم مرغ را به صورت متعادل بخورید و حداکثر روزی یک تخم مرغ آب پز یا املت بخورید.

سیر برای پیشگیری از فشار خون: سیر ارزش غذایی بالایی دارد و خطر ابتلا به بیماری پره اکلامپسیا را از بین می برد (این بیماری با فشار خون بالا در دوران بارداری شناخته می شود). خانم هایی که در این دوران فشار خون دارند به بیماری پره اکلامپسیا مبتلا می شوند و آن هایی هم که از قبل این بیماری را داشتند دو برابر دیگران در معرض ابتلا به بیماری قلبی در آینده هستند.

توصیه های کلی تغذیه ای در دوران بارداری: به گزارش آکا ایران، در دوران بارداری وعده های غذایی ساده و سبک داشته باشید. نوشیدن آب کافی در دوران بارداری باعث تأمین آب بدن و جلوگیری از یبوست می شود. با نوشیدن ۱۰ فنجان آب در روز از بروز این مشکل پیشگیری کنید. با هر وعده غذایی و به محض بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید. رژیم غذایی حاوی غلات سبوس دار، پروتئین بدون چربی و چربی های سالم داشته باشید.

نیمی از موارد ابتلا به دیابت بارداری در زنان زیر ۳۰ سال رخ می‌دهد

بانو

در زنان باردار مبتلا به دیابت نوع یک، خطر سقط جنین اولیه یا بروز ناهنجاری افزایش می یابد لذا سیستم های بهداشتی با توجه به آسیب پذیر بودن این قشر از جامعه باید توجه کافی به نیازها و اولویت های خاص آن ها داشته باشند.

محمد حاجی جعفری، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی کاشان، در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در زنان مبتلا به دیابت نوع دو تقریباً ۱۰ برابر زنانی است که دچار این بیماری نیستند.

نیمی از موارد افزایش قندخون در حاملگی در زنان زیر ۳۰ سال رخ می دهد. افزایش وزن نوزاد هنگام تولد، زایمان زودرس و سندروم زجر تنفس جنینی، پایین بودن قند خون نوزاد هنگام تولد و احتمال بروز تشنج از عوارض دیابت بارداری بر جنین است و فرزندان این گروه از مادران، بیش از نوزادان دیگر در معرض ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ در آینده هستند.

حاجی جعفری تاکید کرد: اصلاح عادات غذایی با کاهش مصرف چربی و روغن، مصرف غذاها به صورت آب پز، کاهش مصرف غذاهای سرخ شده و فست فود، کاهش مصرف قند، برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، نوشابه و غذاهای شور و غذاهای کنسرو شده از جمله راهکارهای کاهش ابتلا به دیابت در جامعه است.

وی ادامه داد: پیاده روی تند روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، مصرف وعده های غذایی در ساعات مقرر، استفاده از روغن های گیاهی و گوشت کم چرب، مصرف سبزی ها و میوه های تازه، مصرف سالاد بدون سس و انجام تست تحمل گلوکز در طول هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری به عنوان غربالگری دیابت بارداری توسط مادران از دیگر راه های پیشگیری از دیابت بارداری است.

کالسکه عامل بروز چاقی در کودکان

کودک

پژوهش های جدید نشان می دهد استفاده از کالسکه باعث بی تحرکی و در نتیجه چاقی کودکان می شود. آکادمی پزشکی کودکان آمریکا به والدین توصیه می کند که کودکان خود را زیاد سوار کالسکه نکنند.

به گزارش انتخاب، در این پژوهش محققان بیمارستان کودکان با جمعی از والدین مصاحبه کردند و به این نتیجه رسیدند که استفاده از کالسکه به کم تحرکی کودکان منجر می شود و فرصت انجام فعالیت های جسمانی را از آن ها می گیرد.

کارشناسان حوزه سلامت توصیه می کنند که کودکان بالای چهار سال بیش از یک ساعت بی تحرک نباشند از جمله زمانی که سوار کالسکه هستند. طبق گفته کارشناسان کودکان کم تحرک نمی توانند اعتماد به نفس لازم را به دست آورند و مهارت های حرکتی خود را گسترش دهند.

آشپزی من

خوراک گیاهی (تاس گیاه)

مواد لازم

سیب زمینی - یک عدد بزرگ
قارچ - ۱۲ عدد
آلوبخارا - ۱۲ تا ۱۶ عدد
هویج - یک عدد بزرگ
لوبیا چیتی - نصف پیمانه
گوجه فرنگی - چهار عدد
پیاز - یک عدد متوسط
روغن کنجد یا زیتون - به میزان لازم
ادویه کاری، دارچین، نمک، فلفل، زردچوبه و زنجبیل - به میزان لازم

طرز تهیه

* لوبیا را خیس می کنیم و می پزیم.
* سیب زمینی را حلقه حلقه و قارچ را ورقه ورقه می کنیم.
* هویج و دو عدد از گوجه ها و پیاز را حلقه حلقه می کنیم.
* همه مواد خرد شده را به همراه آلو و لوبیای پخته شده به صورت لایه لایه در ظرف می ریزیم و بقیه گوجه ها را با دو لیوان آب مخلوط و نمک و فلفل و زنجبیل و ادویه کاری را به گوجه اضافه می کنیم و روی کل مواد می ریزیم و با حرارت ملایم می پزیم.
* آخر پخت دارچین را اضافه و زمان سرو غذا از روغن زیتون استفاده می کنیم.
* استفاده از این غذا به عنوان یک غذای پرفیبر و رژیمی برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، مناسب است.

داده های تصویری