

این نشانه‌های دیابت را جدی بگیرید



امیرمقدم دیابت یا قند خون بیماری مزمنی است که شیوع بسیار بالایی در جهان دارد. علت اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲، که شایع‌ترین نوع دیابت در جهان نیز محسوب می‌شود، سبک نادرست زندگی است و این به آن معناست که با اصلاح سبک زندگی می‌توان به راحتی از ابتلا به این بیماری مهلک پیشگیری و در صورت ابتلا آن را کنترل کرد. موضوعی که در کاهش عوارض و بار ناشی از این بیماری برای فرد و جامعه بسیار مؤثر است. تنها راه مطمئن برای اطلاع از ابتلا به این بیماری هم، دادن آزمایش قند خون ناشتا است. با این همه برخی نشانه‌ها هم وجود دارد که می‌تواند فرد را برای احتمال ابتلا به بیماری به اطمینان برساند، مانند:

- زیاد هوس شیرینی می‌کند.
- کاهش وزن برایش مشکل است.
- همیشه مضطرب است.
- به کافئین اعتیاد دارد.
- مدام احساس ضعف می‌کند.
- پس از غذا خوردن خواب‌آلود می‌شود.
- دیدش تاری شده است.
- تعداد دفعات ادرارش بالا رفته است.
- همیشه تشنه است.

جایگزین‌های سیر



سیر سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و خواص بی‌شماری دارد. برای همین در طب سنتی به مصرف آن توصیه زیادی شده است. با این همه، ممکن است برخی افراد به سیر واکنش نشان دهند و نتوانند سیر بخورند. برای نمونه معده شان دچار سوزش شود. طب سنتی به این افراد توصیه می‌کند از جایگزین‌های سیر استفاده کنند. پیاز، تره، زنجبیل، زعفران و دارچین نمونه‌ای از این مواد غذایی هستند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

چرا نباید از مصرف بامیه غافل شد؟

بامیه (اکرا) گیاهی سبزو خوردنی است که دارای مواد مغذی بسیار زیادی است و در بسیاری از کشورها از آن برای تهیه خورش و خوراک استفاده می‌شود. هرچند تمامی قسمت‌های آن قابلیت خوردن دارد. اما اگر بامیه حدود ۳۳ کالری دارد و به علت خواص بی‌شمارش نباید از خوردن آن غافل شد. برای نمونه:

- درمان و جلوگیری از دیابت
- پیشگیری از یبوست
- کاهش کلسترول
- جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد
- بهبود سبزی برای رژیم وگان
- جلوگیری از چاقی
- پاک‌کننده کبد
- جلوگیری از آکنه و از بین بردن چین و چروک
- جلوگیری از خارش، شوره و شیش سر و درخشان کننده مو
- درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا
- درمان کم‌خونی آهنی
- پیشگیری از آسم
- بهبود بینایی و درخشندگی چشم

رفع بی‌خوابی با این تمرین‌های ساده



بی‌خوابی شایع‌ترین اختلال خواب است و یک سوم بزرگسالان از آن رنج می‌برند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد چهار نوع تمرین کم‌تلاش و کم‌هزینه وجود دارد که می‌تواند به داشتن یک خواب آرام‌تر کمک کند. اگرچه انواع ورزش به کاهش شدت بی‌خوابی کمک می‌کند. اما یوگا، تای‌چی، پیاده‌روی و دویدن از همه مفیدترند. این تمرین‌ها به راحتی انجام می‌شوند و هزینه‌ای هم ندارند. یوگا زمان خواب را افزایش می‌دهد، تای‌چی معماری خواب را با مزایای ماندگارش بهبود می‌بخشد و پیاده‌روی و دویدن اختلال عملکرد روزانه را کاهش می‌دهند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۵۶۴۶۵۸۰۶۰

سکته تابستانه

درباره سکته گرمایی و راه‌های پیشگیری از آن

اله‌ام‌ظریفیان | در روزهای داغ تابستان حتی اگر چند ساعتی را بیرون از منزل گذرانده باشید، با گرم‌زدگی و عوارض آن به عنوان یک عارضه محتمل آشنا خواهید بود. اما شاید کمتر درباره سکته گرمایی شنیده باشید. آخرین و خطرناک‌ترین مرحله از گرم‌زدگی که از نظر ناگهانی و بی‌حرانی بودن شرایط، وضعیتی مشابه با سکته قلبی یا سکته مغزی دارد. اگر زمان زیادی در آفتاب یا هوای گرم بمانید و دمای بدن‌تان به ۴۰ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر برسد، آب زیادی از دست می‌دهید. در این شرایط ممکن است دیگر عرق نکند و این نشان می‌دهد که بدن‌تان دیگر نمی‌تواند خود را خنک کند. به این ترتیب دچار سکته گرمایی می‌شوید. اگر در مدت سی دقیقه بدن شما خنک نشود و به دمای طبیعی نرسد، امکان این که جانتان به خطر بیفتد، خیلی بالاست. در گزارش امروز درباره سکته گرمایی و عوارض آن و راه‌های پیشگیری از آن مطالبی را با هم مرور می‌کنیم.

سکته گرمایی عاقبت گرم‌زدگی

گرم‌زدگی در اصل چهار مرحله دارد: استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرم‌زدگی و سکته گرمایی. سکته گرمایی، آخرین و خطرناک‌ترین مرحله گرم‌زدگی است نیاز به مداخلات و اقدامات اورژانسی دارد. چون می‌تواند به سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات آسیب برساند. هرچه درمان به تأخیر بیفتد، آسیب‌های بیشتری به بدن وارد می‌شود و احتمال عوارض جدی‌تر یا مرگ فرد بالا می‌رود.

مرحله دوم خستگی گرمایی

علائم: عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی، اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع

مرحله اول استرس گرمایی

علائم: سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد

مرحله چهارم سکته گرمایی

علائم: ضریان ضعیف قلب، تنفس سریع، عرق نکردن با وجود گرمای شدید، افزایش شدید دمای بدن، قرمز شدن پوست، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تغییرات خلقی و پرخاشگری، عدم تعادل، هذیان‌گویی و از دست دادن هوشیاری

مرحله سوم گرم‌زدگی

علائم: رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تنگی نفس، تکرر ادرار و ادرار تیره‌رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری

فرق سکته گرمایی با گرم‌زدگی

هرچند گرم‌زدگی هم خطرناک است و می‌تواند مرگ فرد را در پی داشته باشد، اما یک وضعیت کم‌خطرتری است که در صورت درمان نشدن سریع می‌تواند به سکته گرمایی منجر شود. سکته گرمایی، یک وضعیت اورژانسی و مرحله آخر گرم‌زدگی است و می‌تواند به قیمت مرگ فرد تمام شود.

اثرات طولانی‌مدت

- تشنج
- کما
- نارسایی شکم
- سقط جنین در زنان باردار
- تغییرات درازمدت در ویژگی‌های شخصیتی فرد
- نارسایی قلبی
- مرگ

چه اقداماتی انجام دهیم؟

در صورت مشاهده علائم سکته گرمایی فوراً با اورژانس تماس بگیرید و تا رسیدن کمک‌های پزشکی، تلاش کنید دمای بدن فرد را کاهش دهید. این کار را می‌توانید این‌طور انجام دهید:

- فرد را به سایه یا در داخل خانه یا محیطی خنک ببرید
- لباس‌های اضافی او را درآورید
- پاهایش را کمی بالاتر از سطح زمین قرار دهید
- بدن او را با آب خنک یا کمپرس یخ خنک کنید (خصوصاً روی گردن، زیر بغل و کشاله ران)
- تنفس او را مدام بررسی کنید
- در صورت هوشیاری، به او آب خنک بدهید یا قطعه یخ برای مکیدن بدهید.

چطور از سکته گرمایی پیشگیری کنیم؟

- آب و مایعات کافی بنوشید، حتی اگر تشنه نیستید.
- از لباس‌های نخی، سبک و رنگ روشن استفاده کنید.
- در ساعات اوج گرما (۱۲ تا ۴ بعد از ظهر) از فعالیت شدید بپرهیزید.
- از گرم ضدآفتاب، عینک و کلاه استفاده کنید.
- هنگام بیرون رفتن با خودتان یک بطری آب خنک ببرید.
- لیموناد یا دوغ بنوشید تا گرمای اضافی بدن را درون‌نگه دارید.
- محیط زندگی و کار را خنک و دارای تهویه نگه دارید.
- مراقبت ویژه از کودکان، سالمندان و بیماران مزمن را فراموش نکنید.
- هرگز کسی را در خودرو پارک شده رها نکنید (به ویژه کودکان) حتی اگر در سایه یا پنجره‌ها باز باشد.
- رژیم غذایی سالم شامل سبزیجات و میوه‌های حاوی ویتامین C را انتخاب کنید و از غذاهای داغ و تند و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده اجتناب کنید.
- هر روز ۸ تا ۶ ساعت خواب داشته باشید تا بتوانید عملکرد بدن‌تان را بهبود بدهید.

چه غذاهایی نخوریم؟

- غذای سرخ‌شده
- ادویه‌هایی که دمای بدن را بالا می‌برند مثل فلفل، سیب‌زمینی، دارچین، پاپریکا و زنجبیل
- سبزیجات گرم مانند تربچه و سبزی خردل گرم هستند.
- گوشت‌های بدون چربی
- کافئین (چای، قهوه و شکلات)

آزمون‌ها و اقدامات پزشکی

پزشکان با آزمون‌های مختلف می‌توانند سکته گرمایی را تشخیص دهند.

- دماسنج مقعدی که آخرین روش برای تعیین دمای هسته بدن است و دقیق‌تر از دمای دهان یا پیشانی است.
- آزمایش خون برای بررسی سدیم یا پتاسیم و محتوای گازها در خون است تا ببینید آسیبی به سیستم عصبی مرکزی شما وارد شده است یا نه.

- تست ادرار برای چک کردن رنگ ادرار و عملکرد کلیه
- تست‌های عملکرد ماهیچه برای بررسی آسیب‌های جدی به بافت ماهیچه
- ایکس‌ری و دیگر تست‌های تصویری برای کنترل آسیب به اندام‌های داخلی



چرا سکته گرمایی رخ می‌دهد؟

قرار گرفتن در محیط داغ

گرم‌زدگی کلاسیک اغلب در نتیجه قرار گرفتن در یک محیط داغ و مرطوب به ویژه برای دوره‌های طولانی مدت رخ می‌دهد. این بیماری اغلب در بزرگسالان مسن‌تر و افراد با بیماری‌های مزمن رخ می‌دهد.

فعالیت شدید

فعالیت فیزیکی شدید در هوای گرم می‌تواند منجر به گرم‌زدگی و در نهایت سکته گرمایی شود به ویژه اگر به دماهای بالا عادت نداشته باشید.

پوشیدن لباس‌های اضافی

قرار گرفتن در محیط داغ و فعالیت فیزیکی شدید. اگر همراه با پوشیدن لباس نامناسب باشد می‌تواند سکته گرمایی را در پی داشته باشد. چون لباس نامناسب مانع از تبخیر شدن و خنک شدن بدن می‌شود.

بی‌آب شدن بدن

خشکی بدن با ننوشیدن آب کافی برای پر کردن مایعاتی که به شکل عرق از دست می‌روند، می‌تواند فرد را وارد فرایند سکته گرمایی کند.

چه کسانی در خطرند؟

- سالمندان و کودکان خردسال
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی
- کسانی که در فضای باز یا محیط‌های گرم و بدون تهویه کار می‌کنند
- ورزشکاران و کارگران ساختمانی در هوای گرم
- افراد که به تازگی به مناطق گرم‌سیر سفر کرده‌اند
- مصرف‌کنندگان داروهایی مانند دیورتیک‌ها، ضدافسردگی‌ها و آنتی‌هیستامین‌ها