

## یک عادت ساده برای کنترل قند خون بعد از شام ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید



گروه فرهنگ شهروندی | بعد از شام مستقیم سراغ مبل نروید و دراز نکشید. یک پیاده‌روی کوتاه می‌تواند به کاهش افزایش قند خون پس از غذا کمک کند.

### چرا بعد از شام قند خون بالا می‌رود؟

پس از خوردن غذا، به ویژه وعده‌های پرکربوهیدرات، قند خون به طور طبیعی بالا می‌رود. بدن با ترشح انسولین تلاش می‌کند گلوکز را از خون وارد سلول‌ها کند.

### پیاده‌روی چه کمکی می‌کند؟

هنگام راه رفتن، عضلات برای تأمین انرژی گلوکز بیشتری مصرف می‌کنند. در نتیجه، بخشی از قند خون سریع‌تر وارد عضلات می‌شود و افزایش قند بعد از شام کمتر خواهد بود.

### بهترین زمان پیاده‌روی

پیاده‌روی را زیاد عقب نیندازید. حرکت کردن در فاصله کوتاه پس از شام، معمولاً اثر بهتری بر کنترل قند خون دارد.

### چقدر راه برویم؟

فقط ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از شام، یک شروع مؤثر و قابل اجراست.

لازم نیست سرعت بالا یا ورزش سنگین داشته باشید.

تداوم این عادت از شدت فعالیت مهم‌تر است.

### توصیه مهم

اگر دیابت دارید، داروی کاهنده قند خون مصرف می‌کنید یا سابقه افت قند دارید، برنامه فعالیت خود را با پزشک یا متخصص سلامت هماهنگ کنید.

## نکته روز

## این مشکلات درمان سطحی دارند



| مشکلی که دارید                           | کمبود احتمالی | آنچه باید بخورید |
|------------------------------------------|---------------|------------------|
| اگر بی‌انرژی هستید                       | آهن           | مویز و کشمش      |
| اگر نمی‌توانید بخوابید                   | منیزیم        | موز              |
| اگر احساس ضعف می‌کنید                    | زینک          | انبه             |
| اگر با احساس خستگی از خواب بیدار می‌شوید | پتاسیم        | لبو              |
| اگر سردرد دارید                          | سدیم          | آب خیار          |
| اگر غمگین هستید                          | ویتامین D     | نور خورشید       |

## اینفو سلامت

## ۷ فایده ورزش، حتی بدون تغییر وزن

ورزش می‌تواند حتی بدون کاهش وزن، با افزایش عضلات و بهبود ترکیب بدن سلامت شمار را ارتقا دهد.

- قلب سالم**  
کاهش فشارخون و بهبود گردش خون  
کاهش خطر سکته و بیماری‌های قلبی
- کنترل بهتر قند خون**  
افزایش حساسیت به انسولین  
کاهش خطر دیابت نوع ۲
- اثرگذاری در چربی**  
کاهش چربی احشایی اطراف اندام  
کاهش خطر بیماری‌های متابولیک
- عضلات قوی**  
افزایش قدرت و استقامت بدنی  
انجام آسان تر فعالیت‌های روزمره
- استخوان‌های محکم‌تر**  
افزایش تراکم استخوان  
کاهش خطر پوکی استخوان
- سلامت روان بهتر**  
کاهش استرس و اضطراب  
بهبود خلق و خو و کیفیت خواب
- انرژی بیشتر**  
کاهش خستگی روزانه  
افزایش توان جسمی و عملکرد روزانه

# لوزه‌ای با تهدیدات آتی

درباره التهاب لوزه سوم که عامل مشکلات متعدد در کودکان است

معصومه متین‌نژاد | پسر ۱۰ ساله‌ای به نام علی، به دلیل مشکلات تنفسی و بلع، به پزشک مراجعه کرد. پزشک تشخیص داد که لوزه سوم او بزرگ شده و باعث اختلال در تنفس و بلع شده است. برای درمان، پزشک توصیه کرد که لوزه سوم را بردارند. اما والدین علی، به دلیل نگرانی از عوارض احتمالی، تصمیم گرفتند که لوزه سوم را بردارند. اما والدین علی، به دلیل نگرانی از عوارض احتمالی، تصمیم گرفتند که لوزه سوم را بردارند.

### نقش لوزه‌ها در بدن



دو لوزه در اطراف گلو وجود دارند که به لوزه‌های کامی معروف‌اند. یک لوزه هم در ناحیه پشت بینی و حلق واقع شده است که به آن لوزه سوم یا «آدنوئید» می‌گویند. این بافت‌های لنفاوی بخشی از سیستم ایمنی بدن هستند و نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر میکروب‌ها و ویروس‌هایی دارند که از راه بینی و دهان وارد می‌شوند.

### لوزه سوم در کودکی



لوزه سوم در کودکان را باید یکی از اجزای مهم سیستم ایمنی دانست که با وجود ضرورت حضور آن، بزرگ شدن یا التهابش می‌تواند مشکلاتی مانند تنفس سخت، خروپف و عفونت‌های مداوم ایجاد کند. این مسئله بیشتر در سنین سه تا شش سالگی دیده می‌شود و در صورت بی‌توجهی به روند درمان ممکن است روی خواب، رشد و حتی رفتار کودک اثر منفی بگذارد.



دکتر جلال خادم، جراح و متخصص گوش و حلق و بینی:  
برخی افراد اصرار بر درمان دارویی طولانی‌مدت و تعویق انداختن جراحی دارند تا کودک بزرگ‌تر و لوزه سوم خود به خود کوچک شود، درحالی‌که عوارض برجای‌مانده از التهاب و رشد بیش از حد لوزه سوم به مراتب از عوارض جراحی خطرناک‌تر است.

## ۴-۷ سال

بیشتر جراحی‌های لوزه سوم بین کودکان چهار تا هفت ساله انجام می‌شود.

## ۵-۶ سالگی

لوزه سوم پس از پنج‌شش سالگی کوچک می‌شود و دیگر آن نقش ایمنی قبل را ندارد.

### نشانه‌های التهاب لوزه



- اختلال در تنفس
- خروپف یا قطع تنفس
- خستگی روزانه، بد خلقی و کاهش تمرکز
- مشکلات مکرر گوش و عفونت‌های سینوسی
- گرفتگی بینی و تنفس دهانی
- تغییر صدا و حالت بینی بسته
- تغییرات رفتاری مانند بی‌حوصلگی، عصبی شدن و پرخاشگری
- کیفیت خواب پایین
- کاهش یادگیری و فعالیت‌های روزانه

### عوارض برجای‌مانده



رشد بیش از حد لوزه سوم عوارضی به همراه دارد که بخشی از آن‌ها موقتی هستند و در صورت درمان برطرف خواهند شد، مانند خروپف و برخی هم در صورت بی‌توجهی به درمان یا طولانی شدن روند درمان اثری دائمی برجای خواهند گذاشت، مانند تغییرات ایجاد شده در فک و صورت.

### عوارض تنفسی

خروپف شبانه، تنفس دهانی و آپنه خواب (توقف ۱۵-۳۰ ثانیه‌ای تنفس و برگشت دوباره آن) از عوارض شایع آن است که خود سبب مشکلات دیگری خواهند شد، برای نمونه تنفس دهانی به مرور سبب بروز مشکلات فک و صورت و دندان می‌شود.

### عوارض گوش

لوزه سوم پشت بینی و روی شیپوراستش قرار دارد. التهاب و رشد بیش از حد آن سبب انسداد مسیر شیپوراستش و تجمع ترشحات گوش میانی می‌شود و احتمال ابتلا به اوتیت میانی، عفونت‌های مزمن سینوس‌ها و کاهش شنوایی را به شدت افزایش می‌دهد.

### اختلال در دستگاه ادراری

التهاب و رشد بیش از حد لوزه سوم بر روی دستگاه ادراری هم اثر می‌گذارد و سبب اختلال در کار آن و بی‌اختیاری ادراری در بچه‌ها می‌شود.

### عوامل ایجادکننده



عوامل مختلفی سبب التهاب و رشد بیش از حد لوزه سوم می‌شوند، مانند ژنتیک و دود سیگار ولی در این بین دو عامل نقش بسیار پررنگی دارند.

- تماس و ابتلا زیاد به عفونت‌های ویروسی و میکروبی
- حساسیت‌های شدید

### روش‌های درمانی



### دارودرمانی

- اگر التهاب و رشد لوزه سوم زیاد نباشد، پزشک برای دو هفته درمان دارویی و آنتی‌بیوتیکی و ضد حساسیت را شروع می‌کند.
- اگر درمان دارویی جواب ندهد و کودک مرتب دچار عفونت گوش و وقفه تنفسی در خواب باشد یا خروپف شدید کند، دکتر توصیه به جراحی خواهد کرد.
- مربوط نگه داشتن هوا، شست‌وشوی بینی با محلول سالین، بخور، استراحت، تغذیه سالم و مصرف مایعات به کاهش نشانه‌های بیماری کمک می‌کند، ولی جایگزین درمان پزشکی نیست.

### دوراهی جراحی یا گذر زمان



برخی افراد اصرار بر درمان دارویی طولانی‌مدت و تعویق انداختن جراحی دارند تا کودک بزرگ‌تر و لوزه سوم خود به خود کوچک شود. درحالی‌که عوارض برجای‌مانده از التهاب و رشد بیش از حد لوزه سوم به مراتب از عوارض جراحی خطرناک‌تر است؛ بنابراین نه جراحی بدون سپری کردن روند دارودرمانی درست است و نه صرف نظر کردن از جراحی. از این رو توصیه می‌شود والدین برای اطمینان از روند درمان با دو پزشک متخصص مشورت کنند و در صورت تأکید هر دو به جراحی، بدون نگرانی مسیر درمان را ادامه بدهند. جراحی لوزه سوم عمل سبکی است و کودک اذیت نخواهد شد. فقط برای دوروز رژیم غذایی خاصی خواهد داشت ولی اگر قرار باشد همه لوزه‌ها عمل شوند، این روند تا دو هفته ادامه دارد.