

آموزش، حلقه مفقوده کنترل دیابت

نوار تست قند خون بیمه شود

رئیس انجمن دیابت ایران، مهم ترین مشکل بیماران دیابتی در ایران را مسئله آموزش به آنها دانست.

وی با اشاره به تاکید سازمان بهداشت جهانی درباره تغذیه سالم گفت: تغذیه افراد باید کم نمک، کم روغن و کم شیرین باشد و سیگار و مشروبات الکلی در زندگی حذف شود. این موضوع، بیمه‌ها نیز هزینه‌های پیشگیری را پرداخت نمی‌کنند. رجب به وضعیت آموزش پزشکی نیز اشاره کرد و گفت: دانشجوی پزشکی تنها نداشتن دارو برای این بیماران را آموزش می‌بینند و چون پیشگیری نیازمند زمان و هزینه است، درباره آن صحبت نیز نمی‌کنند. رئیس انجمن دیابت ایران برای پیشگیری اولیه ضمن توصیه به داشتن یک برنامه کلی برای پی بردن به علت ابتلای افراد به دیابت توضیح داد: باید شیوه‌های نادرست زندگی را اصلاح کنیم و تغذیه سالم داشته باشیم.

متأسفانه مردم، بیماران، متخصصان و سیاستگذاران بهداشتی درمانی کشور هیچ کدام به مسئله پیشگیری اولیه اهمیت نمی‌دهند و تنها زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که درگیر بیماری دیابت شده‌اند.

این متخصص با تاکید بر اهمیت تعیین بوده و جوی در ادامه با اشاره به علت اصلی شیوع دیابت در کشور و عدم توجه به مسئله "پیشگیری اولیه"، توضیح داد:



گروه بهداشت و سلامت - جای سبز چیزی فراتر از یک نوشیدنی آبرسان است.

۱۰ فایده سلامتی چای سبز: ۱. حاوی ترکیبات زیست فعال سالم است

گیاه چای سبز حاوی طیف وسیعی از ترکیبات سالم است که آن را به نوشیدنی نهایی تبدیل می‌کند. چای سرشار از پلی فنول‌ها است که ترکیبات طبیعی هستند و دارای فواید سلامتی مانند کاهش التهاب و کمک به مبارزه با سرطان هستند. چای سبز حاوی کاتچین به نام اپی گالو کاتچین - EGCG است. کاتچین‌ها با مصرف بیش از حد آن بر بخوردار است. کاتچین با ماسدود کردن یک انتقال دهنده عصبی بازدارنده به نام آدنوزین بر مغز تأثیر می‌گذارد. به این ترتیب، شلیک نورون‌ها و غلظت انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می‌دهد. تحقیقات به طور مداوم نشان داده است که کاتچین می‌تواند جنبه‌های مختلف عملکرد مغز، از جمله خلق و خو، هوشیاری، زمان واکنش و حافظه را بهبود بخشد. با این حال، کاتچین تنها ترکیب تقویت کننده مغز در چای سبز نیست. چای سبز همچنین حاوی اسید آمینه L-theanine است که می‌تواند از سد

خواص دارویی می‌دهد. چای سبز همچنین دارای مقادیر کمی از مواد معدنی است که می‌تواند برای سلامتی مفید باشد.

۲. موجب تقویت عملکرد مغز می‌شود

چای سبز بیش از اینکه شما را هوشیار نگه دارد، ممکن است به تقویت عملکرد مغز نیز کمک کند. ماده اصلی فعال کاتچین است که یک محرک شناخته شده است. چای سبز به اندازه قهوه حاوی کاتچین نیست، اما به اندازه کافی کاتچین برای ایجاد واکنش بدون ایجاد اثرات عصبی مرتبط با مصرف کافئین یا ماسدود کردن مغز دارد.

۳. چربی سوزی را افزایش می‌دهد

در یک لیست مواد تشکیل دهنده هر مکمل چربی سوزی نگاه کنید، به احتمال زیاد جای سبز در آن وجود خواهد داشت. این به این دلیل است که طبق تحقیقات، چای سبز می‌تواند چربی سوزی را افزایش داده و سرعت متابولیسم را افزایش دهد.

۴. موجب افزایش آنتی اکسیدان‌ها می‌شود

چای سبز منبع عالی آنتی اکسیدان‌ها است. آنتی اکسیدان‌ها خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. سرطان به دلیل رشد کنترل نشده سلول‌ها ایجاد می‌شود. این موضوع یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان است. تحقیقات نشان داده است که آسب اکسیداتیو می‌تواند منجر به التهاب مزمن شود که می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله سرطان شود. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند به محافظت در برابر آسیب اکسیداتیو کمک کنند. تحقیقات ترکیبات چای

چند توصیه برای کاهش خطر سرطان در مردان

غذایی خوب تغذیه‌ی کنند. این متخصص غذایی افزود: مطمئن شوید که رژیم غذایی شما شامل مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات کامل و غلات با فیبر بالا، گوشت بدون چربی و محصولات لبنی کم چرب است. همچنین نوشیدن کافی آب را نیز فراموش نکنید. **از دخانیات دوری کنید.** سیگار عامل اصلی مرگ و میر و بیماری‌های قابل پیشگیری از جمله سرطان در کشورهای توسعه یافته است. ترک کردن سیگار به شما کمک می‌کند زندگی سالم‌تری داشته باشید. **از خودداری برای نور خورشید محافظت کنید.** محافظت از خود را در برابر نور خورشید فراموش نکنید. زمانی که سطح اشعه ماوراء بنفش سه یا بالاتر باشد، محافظت در برابر نور خورشید توصیه می‌شود. این متخصص در این باره گفت: «نظریه آلاینده‌ها دقیقاً همین است. این اولین مطالعه‌ای است که این ارتباط را نشان می‌دهد. ما به تحقیقات بیشتری برای تکرار این یافته‌ها نیاز داریم تا بتوانیم هر گونه توصیه غذایی را ارائه دهیم.»

گروه بهداشت و سلامت - هفته جهانی سلامت مردان

جهانی سلامت مردان در سال جاری میلادی (۲۰۲۲) از ۱۳ تا ۱۹ ژوئن گرامی داشته می‌شود. این هفته فرصتی است تا مردان و پسران بیشتر به سلامت جسمی و روانی خود اهمیت دهند. به گفته یکی از متخصصان استرالیایی می‌توان از بروز دست‌کم یک سوم سرطان‌ها از طریق انتخاب سبک زندگی سالم پیشگیری کرد. تعداد زیادی مرگ ناشی از سرطان به دلیل سیگار کشیدن، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، داشتن رژیم غذایی ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی و داشتن وزن بالاتر از حد مناسب در جهان رخ می‌دهد. این متخصص همچنین بحث در این زمینه ارائه کرده که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت.

زیاده روی در مصرف ماهی ریسک ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد

برخی از ماهی‌ها وجود داشته باشند، اما این ارتباط هستند. «تحقیقات گذشته قرار گرفتن در معرض جیوه را با خطرات بالاتر ملاتوم و سایر سرطان‌های پوست مرتبط دانسته است.»

با این حال، او گفت: «نظریه آلاینده‌ها دقیقاً همین است. این اولین مطالعه‌ای است که این ارتباط را نشان می‌دهد. ما به تحقیقات بیشتری برای تکرار این یافته‌ها نیاز داریم تا بتوانیم هر گونه توصیه غذایی را ارائه دهیم.»



این یافته‌ها، بر اساس بررسی ۴۹۱۰۰۰ آمریکایی ۵۰ تا ۷۱ ساله است که به مدت ۱۵ سال تحت نظر بودند. در ابتدا، آنها پرسشنامه‌هایی را در مورد رژیم غذایی، ورزش و عادات سیگار و نوشیدنی تکمیل کردند. در طول دوره مطالعه، فقط بیش از ۵۰۰۰ شرکت‌کننده مبتلا به ملاتوم بدخیم تشخیص داده شدند، در حالی که تقریباً ۳۳۰۰ نفر به ملاتوم خفیف مبتلا شدند.

اینکه آموزش بخشی از درمان است؛ افزود: در ایران با مسئله دارو مشکل نداریم و مسئله اصلی، آموزش است. رجب وظیفه اصلی پزشکان را پیشگیری ثانویه دانست و گفت: در نهایت باید تعداد افراد مبتلا به دیابت کاهش پیدا کند و تعداد دیابتی‌های کنترل شده بیشتر شود و دچار عوارض دیابت نیز نشوند؛ چراکه بیشترین هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی دیابت، هزینه‌های عوارض آن است. وی با توجه به اینکه اصل، آموزش است؛ به اهمیت فعالیت و صداوسیما و رسانه‌های گروهی در این زمینه اشاره کرد و گفت: باید هر روز و ساعت به ساعت آموزش‌ها گرفته شود تا به افرادی که علاقه‌مند به سلامت خود هستند، یاد آوری شود.

رئیس انجمن دیابت ایران به وضعیت دسترسی به دارو و برای بیماران مبتلا به دیابت اشاره کرد و گفت: به طور کلی در کشور مشکل دارو در حوزه دیابت نداریم؛ البته بعضاً ممکن است اختلالی به وجود آید به عنوان نمونه در آنسولین‌ها؛ اما ۹۰ درصد بیماران دیابتی نوع ۲ هستند و قرص مصرف می‌کنند که در این زمینه مشکلی نداریم.

رجب، شش پایه درمان با کنترل دیابت را بر شش مورد توضیح داد: اول آموزش، دوم حمایت‌های روانشناختی و اجتماعی از فرد یا خانواده‌یابی، سوم ابزار و وسایلی که فرد دیابتی نیاز دارد که سیر درمان خود را بتواند در خانه کنترل کند، چهارم تغذیه، پنجم فعالیت جسمی روزانه و ششم دارو است. متأسفانه در کشور ما تنها به پایه ششم که دارو است توجه می‌شود و به همین دلیل مشکل داریم. این

۱۰ فایده مصرف چای سبز

درصد افزایش داد. با این حال، برخی از مطالعات روی چای سبز هیچ افزایشی در متابولیسم نشان نمی‌دهند. بنابراین اثرات ممکن است به فرد و نحوه تنظیم این مطالعه بستگی داشته باشد. کاتچین همچنین ممکن است با بسج اسیدهای چرب از بافت چربی و در دسترس قرار دادن آنها برای استفاده به عنوان انرژی، عملکرد فیزیکی را بهبود بخشد. دو مطالعه مروری جداگانه گزارش کردند که کاتچین ممکن است عملکرد فیزیکی را تقریباً ۱۲-۱۱٪ افزایش دهد.

۵. از مغز در برابر پیری محافظت کند

چای سبز نه تنها می‌تواند عملکرد مغز را در کوتاه مدت بهبود بخشد، بلکه ممکن است با افزایش سن از مغز شما نیز محافظت کند. بیماری آلزایمر یک بیماری شایع عصبی و شایع ترین علت زوال عقل در افراد مسن است.

۷. به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می‌کند

نسخ دیابت نوع ۲ در دهه‌های اخیر در حال افزایش است. دیابت نوع ۲ شامل افزایش سطح قند خون است که ممکن است به دلیل مقاومت به انسولین یا ناتوانی در تولید انسولین ایجاد شود. مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و سطح قند خون را کاهش دهد. یک مطالعه بر روی افراد ژاپنی نشان داد افرادی که بیشتر چای سبز می‌نوشیدند تقریباً ۴۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

۸. به پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند

بیماری‌های قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکت میفری، علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان هستند. مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز ممکن است برخی از عوامل خطر اصلی این بیماری‌ها را بهبود بخشد، که

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

جمالی جله تابستان کیش را ندید و رفت!

مهدی مازنی خرید جدید لیزرول

اقتصاد قد کشید

ایران

دیپلماسی با زبان مردم

چاده‌هایی برای مکن قلب

منصب

چهارزانه

دلهره نمره به جای اضطراب تست

اقتصاد کیش

روزنامه

جمالی جله تابستان کیش را ندید و رفت!

مهدی مازنی خرید جدید لیزرول

اقتصاد قد کشید

ایران

دیپلماسی با زبان مردم

چاده‌هایی برای مکن قلب

منصب

چهارزانه

دلهره نمره به جای اضطراب تست

اقتصاد کیش

روزنامه

جمالی جله تابستان کیش را ندید و رفت!

مهدی مازنی خرید جدید لیزرول

اقتصاد قد کشید

ایران

دیپلماسی با زبان مردم

چاده‌هایی برای مکن قلب

منصب

چهارزانه

دلهره نمره به جای اضطراب تست

اقتصاد کیش

روزنامه

جمالی جله تابستان کیش را ندید و رفت!

مهدی مازنی خرید جدید لیزرول

اقتصاد قد کشید

ایران

دیپلماسی با زبان مردم

چاده‌هایی برای مکن قلب

منصب

چهارزانه

دلهره نمره به جای اضطراب تست

اقتصاد کیش

روزنامه

جمالی جله تابستان کیش را ندید و رفت!

مهدی مازنی خرید جدید لیزرول

اقتصاد قد کشید

ایران

دیپلماسی با زبان مردم

چاده‌هایی برای مکن قلب

منصب

چهارزانه

دلهره نمره به جای اضطراب تست

اقتصاد کیش

روزنامه

جمالی جله تابستان کیش را ندید و رفت!

مهدی مازنی خرید جدید لیزرول

اقتصاد قد کشید

ایران

دیپلماسی با زبان مردم

چاده‌هایی برای مکن قلب

منصب

چهارزانه

دلهره نمره به جای اضطراب تست

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش