

چاقی، مرگ خاموش

دی 27، 1403



کیا پرس/ رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران؛ افزایش وزن و چاقی را از مشکلات تغذیه ای در کودکان برشمرد و گفت: سوء تغذیه و به خصوص چاقی یک مرگ خاموش است.

به گزارش کیا پرس از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر علی اکبر سیاری با اشاره به اهمیت پیشگیری و درمان چاقی در کودکان یادآور شد که چاقی باعث بروز اختلالات متابولیک و عوارض متعددی در کودکان و سنین بالاتر میشود.

به گفته این استاد پیشکسوت دانشگاه، تیمی متشکل از پزشک، روانشناس، متخصص تغذیه و تربیت بدنی به صورت ادغام یافته باید برای درمان چاقی کار کنند.

دکتر سیاری چاقی را یک پاندمی عنوان کرد که سلامت کودکان را تهدید می کند و باید کنترل شود.

وی با اشاره به اهمیت تغذیه مناسب در سلامت کودکان، کوتاهی قد، کمبود وزن در اثر سوء تغذیه را از عوارض تغذیه ای در کودکان ذکر کرد.

به گفته وی ۱۴۹ میلیون کودک زیر پنج سال دچار کاهش قد و ۴۹ میلیون نیز دچار کمبود وزن هستند.

ابتلا به دیابت در جوانی خطر مبتلا شدن به آلزایمر را افزایش دهد

دی 27، 1403



کیا پرس / طبق گزارش انجمن دیابت آمریکا (ADA)، به غیر از سن بالا، دیابت یا پیش دیابت دومین عامل خطر بزرگ برای بیماری آلزایمر است. اگرچه تعداد کمی از تحقیقات افزایش خطر زوال عقل با دیابت نوع اول را نشان می دهد، مطالعات نشان می دهد ارتباطی بین دیابت و آلزایمر وجود دارد.

ابتلا به دیابت در جوانی خطر مبتلا شدن به آلزایمر را افزایش دهد به گزارش کیا پرس به نقل از همشهری آنلاین، تحقیق در خصوص ارتباط بین ابتلا به دیابت در جوانی و احتمال بیشتر مبتلا شدن به آلزایمر به دلیل افزایش فعلی چاقی و دیابت در بین جوانان قابل توجه است که به طور بالقوه باعث تسریع بیماری های مرتبط با پیری مانند آلزایمر AD در جمعیت های جوان می شود. این یافته ها بر ضرورت بازنگری در نحوه درمان دیابت در جوانان تاکید می کند و بر اقدامات پیشگیرانه و انجام تست های تشخیصی تاکید می کند.

نشانه های اولیه بیماری آلزایمر در جوانان مبتلا به دیابت: مطالعات نشان می دهد که افراد جوان مبتلا به دیابت علائم اولیه آلزایمر مانند بیومارکرهاي خاص خون و تجمع پروتئین آمیلوئید در مغز را نشان می دهند.

تأثیر چاقی و دیابت در جوانان: افزایش میزان چاقی و دیابت زودرس در جوانان با افزایش خطر بیماری هایی که معمولاً در افراد مسن دیده می شود، از جمله بیماری آلزایمر در ارتباط است.

ضرورت انجام تست های تشخیصی اولیه: یافته ها نشان می دهد تست تشخیصی که معمولاً برای افراد مسن مبتلا به دیابت در نظر گرفته می شود، باید برای افراد جوان تر مبتلا به دیابت نیز اعمال شود.

بر اساس مطالعه جدیدی که توسط محققان مرکز اپیدمیولوژی چاقی و دیابت (LEAD) در پردیس پزشکی دانشگاه کلرادو آنشوتر انجام شده است، افراد جوان مبتلا به دیابت ممکن است به میزان قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر باشند.

در این مطالعه که این هفته در ژورنال Endocrines منتشر شد، دانشمندان وجود بیومارکرهاي خونی خاصی را نشان دادند که نشانه های اولیه تخریب عصبی و بیماری آلزایمر (AD) را در جوانان مبتلا به دیابت جوانی نشان می دهد .

آلیسون شاپیرو، نویسنده ارشد این مطالعه، MPH، PhD، استادیار اطفال و غدد درون ریز در دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو می گوید : شواهد اولیه نشان می دهد که آسیب شناسی عصبی پیش بالینی آلزایمر در جوانان مبتلا به دیابت جوانی وجود دارد.

این داده های اولیه پتانسیل یک مسیر خطر ابتلا به را در افراد مبتلا به دیابت در دوران کودکی یا نوجوانی نشان می دهد که شامل دیابت نوع ۱ و ۲ می شود.

به عقیده شاپیرو ، ما در شرف ورود به دنیای متفاوتی از مراقبت های بهداشتی هستیم که دلیل آن همه گیری چاقی در جوانان است

و این موضوعی است که با ورود به دوره نوجوانی باید مد نظر قرار گیرد.

چه تعداد دانشجوی خارجی در دانشگاه علوم پزشکی مازندران تحصیل می کنند ؟

دی 27، 1403



کیا پرس / فرهاد غلامی، امروز اول بهمن در نشست شورای دانشگاه علوم پزشکی با تاکید بر ارتقای کمی و کیفی آموزش پزشکی بعنوان یکی از سیاست‌های اصلی این دانشگاه در مازندران اظهار کرد: با بستر سازی‌های مناسب در سال‌های اخیر به موفقیت‌های خوبی دست پیدا کردیم و امیدواریم که این مسئله تداوم پیدا کند.

کیا پرس به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران رئیس دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه در سال جاری ۱۶۰ دانشجوی خارجی در این دانشگاه پذیرفته شدند، افزود: در حوزه بین‌المللی باید نیازهای آموزشی منطقه بررسی و بر اساس آن برنامه ریزی‌های لازم جهت جذب دانشجویان به ویژه در حوزه تحصیلات تکمیلی صورت گیرد.

به گفته غلامی، جذب دانشجویان بین‌المللی علاوه بر درآمدزایی زمینه را برای ارتقای علمی و روابط بین‌المللی فراهم می‌کند.

این مسئول بر تحول و نوآوری در حوزه پزشکی تاکید کرد و ادامه داد: باید در حوزه آموزشی و پژوهشی نیازهای جامعه شناسایی شود و بر اساس آن برنامه ریزی لازم در بخش کلان صورت گیرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران تاکید کرد: پژوهش‌های علمی در ارتقای سلامت جامعه نقش بسزایی دارد لذا باید به کاربردی بودن آن

تأثیر کمبود ویتامین D در فصل زمستان و راهکارهای غذایی

دی 27، 1403



بیش از ۷۴ درصد جامعه ایرانی دچار کمبود ویتامین دی هستند یک کارشناس حوزه سلامت گفت: نوشیدنی های تهیه شده از خیار، سیب، نعنای یا لیمو یک انتخاب عالی برای فصل زمستان هستند. کیانوش جهانپور، سخنگوی اسبق وزارت بهداشت و کارشناس حوزه سلامت گفت: به هر حال طب ایرانی با توجه به انباشت تجربه و دانش هزاران ساله در این اقلیم در حوزه سبک زندگی و طب پیشگیری قابل اعتنا است. انسان ها در طول تاریخ و در بسیاری از مناطق مجبور بودند خود را با فصول در حال تغییر، از جمله سرما و کمبود غذا در زمستان، وفق دهند و رژیم غذایی آنها در طول زمستان اغلب غذاهایی شامل میوه های خشک، آجیل و گوشت و همچنین غلات و ریشه های سبزیجات ذخیره شده و طعم دار شده با ادویه جات در دسترس بوده است.

وی بیان کرد: کمبود ویتامین D می تواند در زمستان که روزها کوتاهتر است و برای گذراندن زمان زیاد در خارج از منزل بسیار سرد است، مشکل ساز باشد. به نظر می رسد احتمالاً بیش از ۷۴ درصد جامعه ایرانی دچار درجات مختلفی از کمبود ویتامین دی هستند. سبزیجاتی مانند سبزیجات ریشه دار مانند هویج، سیبزمینی، پیاز، سیر، تربچه، سیب زمینی شیرین، چغندر، شلغم برای فصل زمستان مفید هستند.

جهانپور ادامه داد: سبزیجات برگ دار، سیب زمینی خرد شده، لوبیا، قارچ و بیشتر هات پات ها شامل ادویه هایی مانند دانه فلفل و فلفل چیلی در رژیم غذایی زمستانه توصیه شده اند.

این کارشناس حوزه سلامت تاکید کرد: نوشیدنی های تهیه شده از خیار، سیب، نعناع یا لیمو یک انتخاب عالی برای فصل زمستان هستند.

او اضافه کرد: این تصور که خوردن چیزهای سرد در زمستان می تواند شما را بیمار کند، یک تصور غلط رایج است. در واقع دمای غذا یا نوشیدنی مصرفی شما تاثیر مستقیمی بر دمای بدن یا سیستم ایمنی بدن شما ندارد.

جهانپور گفت: مایعات گرم علائمی مانند گلودرد، گرفتگی بینی، احتقان قفسه سینه و ناراحتی معده را تا حدودی تسکین می دهد. آب گرم با لیمو، هم شما را هیدراته نگه می دارد و گرفتگی و احتقان را کاهش خواهد داد.

وی افزود: انواع آش و سوپ ها و آبگوشت هم در شرایط بیماری و سرماخوردگی و زمانی که اشتهاى زیادى ندارید هم به شما کالری می دهند و به بهبود علائم کمک می کنند

آیا افراد لاغر به دیابت مبتلا میشوند؟

دی 27، 1403



کیا پرس / فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی با اشاره به آثار مخرب مطالب غیرعلمی بر سلامت افراد به ویژه افراد با سواد کم، توضیحاتی درخصوص باور اشتباه درباره دیابت ارائه کرد.

به گزارش کیاپرس از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر مجید ولی زاده افزود: یکی از باورهای غلط این است که افراد لاغر به دیابت مبتلا نمیشوند.

به گفته دکتر ولیزاده، چاقی یکی از عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت است، زمینه‌های ارثی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون یا کم تحرکی هم از دیگر عوامل خطر ساز ابتلا به دیابت، به ویژه نوع ۲ محسوب میشود؛ بنابراین افراد لاغر نیز در معرض ابتلا هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه بیان کرد: حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد افرادی که به دیابت مبتلا میشوند، چاق نیستند.

فوق تخصص غدد با اشاره به اینکه در واقع قندهای ساده یا چربی‌ها از جمله مواد غذایی ناسالم هستند، گفت: بهتر است در هرم غذایی این مواد کمتر استفاده شوند و بیشتر فیبرها و کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف شوند.

به گفته وی، قندهای ساده و چربی‌ها میتوانند به عنوان عامل خطر ساز برای افزایش وزن و در پی آن ابتلا به دیابت تلقی شود.

“انسولین‌های نسل جدید: نوآوری‌هایی برای بهبود کنترل دیابت”

دی ۲۷، ۱۴۰۳



کیا پرس /متخصصان بر این باورند که انسولین‌های نسل جدید نسبت به انسولین‌های قدیم مزایای بسیاری دارد.

به گزارش کیا پرس، در انسولین‌های نوع جدید به دلیل طولانی‌تر بودن آن، فرد دچار افت قند خون کمتری به خصوص هنگام شب می‌شود و تعداد انسولینی که باید در طول روز مصرف شود، کمتر است و فرد مبتلا به دیابت در طول روز نیاز به یک و در نهایت دو مرتبه مصرف انسولین دارد.

دکتر عطیه آموزگار، فوق تخصص غدد و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، درخصوص نسل جدید انسولین‌ها می‌گوید: از آنجایی که نوع مولکول انسولین‌های جدید متفاوت است، راحت‌تر تزریق شده و تعداد دفعاتی که نیاز است این نوع انسولین تزریق شود کاهش پیدا می‌کند. اینها در کنار هم سبب کاهش افت قند در مصرف‌کننده می‌شوند. در واقع مصرف‌کنندگان این انسولین، کمتر به افت قند دچار می‌شوند.

وی توضیح می‌دهد: از مزیت‌های این دارو می‌توانیم به استفاده یکبار در روز این انسولین اشاره کنیم. در واقع فرد مبتلا به دیابت، تعداد سوزن‌های کمتری را استفاده کرده و به همین ترتیب هزینه‌های کمتری نیز برای مصرف روزانه انسولین پرداخت می‌کند. از سوی دیگر، دفعاتی که می‌خواهد قند خونش را چک کند کم شده و کمتر نگران افت قند خون خود خواهد بود.

دکتر آموزگار به عنوان یک پزشک متخصص بر این باور است از آنجا که این محصول در داخل ایران تولید می‌شود امید است که بیماران دسترسی به داروی فوق را بدون کمبود داشته باشند و مزایای این دارو می‌تواند در بهبود وضعیت بیماران انسولینی کمک‌کننده باشد.

دکتر فاطمه اصفهانیان، استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران و فوق تخصص غدد نیز گفت: این نوآوری که چند سالی می‌شود به بازارهای

جهانی آمده و با طول اثرهایی که دارد میتواند در کنترل قند خون تاثیر گذار باشد و در حال حاضر با درایت، وارد کشور ما نیز شده است.

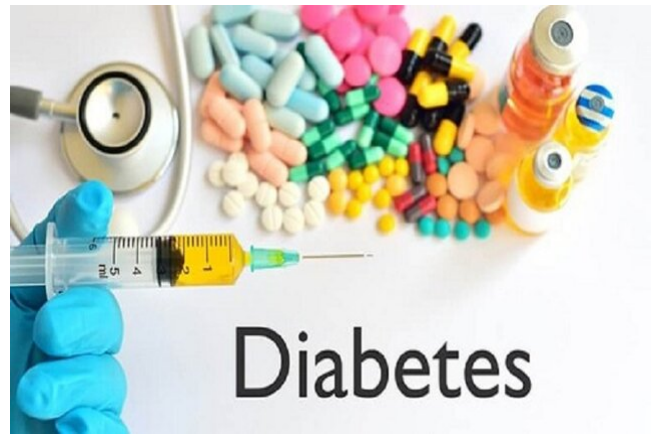
وی توضیح میدهد که مشکل بیماران دیابتی با انسولین این است که وقتی میزان قند خونشان افزایش پیدا میکند مجبورند که تزریقهای مکرر انجام دهند اما مزیت این دارو این است که با ترکیب خاص به کار رفته در آن، سبب میشود بیمار با تزریق کمتری قند خون خود را کنترل کرده و در نتیجه با انسولین کمتری به سطح نرمال قند خون برسد. اگر به این ماجرا به صورت طولانی مدت نگاه کنیم متوجه میشویم که هزینه های درمان برای بیمار دیابتی با مصرف این انسولین کاهش پیدا میکند. بررسیها نشان میدهد این نوع انسولین، قند خون را به خوبی کنترل کرده و بیمار کمتر با افت قند خون روبرو میشود.

دکتر اصفهانیان توضیح میدهد که خط تولید این نوع انسولین در ایران به راه افتاده و دسترسی به آن برای همه بیماران مهیا شده است.

استاد تمام دانشگاه تهران با تاکید بر اینکه تحریمها نتوانسته تولید این محصول را با مشکل روبرو کند تاکید میکند: قیمت نهایی یک محصول به حمایت شرکتهای بیمه بر میگردد، اما با وجود تحریمها و مشکلاتی که در سالهای قبل، کشور ما با آنها درگیر بود باید بگوییم که هزینه تمام شده این دارو افزایش نداشته و انتظار میرود که با قیمت مناسب به دست مصرفکننده برسد.

۱۰ ماده غذایی برای کنترل قندخون در دیابتیها

دی ۲۷، ۱۴۰۳



کیا پرس / دیابت مشتمل بر دو نوع است که دیابت نوع یک بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود و در این نوع دیابت، بدن دیگر انسولین تولید نمیکند و در نتیجه فرد باید برای ادامه حیات خود اقدام به تزریق انسولین کند. در نوع دوم دیابت، میزان انسولین در بدن کاهش یافته و با گذر زمان و افزایش سن، از ۳۰ سالگی به بعد در افراد شناسایی میشود.

به گزارش کیا پرس از خبرگزاری ایسنا، انتخاب مواد غذایی سالم برای کنترل قندخون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بسیار مهم است؛ اما در این میان برخی درمانهای غذایی نیز وجود دارند که نه تنها قند خون را کنترل میکنند، بلکه از عوارض این بیماری نیز کاهش میدهند و برای سلامت کلی بدن ضروری اند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، متخصصان تغذیه تاکید میکنند که مبتلایان به دیابت نوع ۲، مصرف ۱۰ ماده غذایی را در طول روز فراموش نکنند:

– پرتقال: میوههای خانواده مرکبات دارای تاثیرات مثبت و طولانی مدت بر قندخون و میزان کلسترول است؛ آن هم به لطف وجود ترکیب ضد التهابی به نام هسپریدین و دوز کافی از فیبر محلول. محققان اعلام کرده اند که خوردن میوههای خانواده مرکبات، به جای آب میوه آنها، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان بیشتری کاهش میدهد.

– نخود: لوبیا و عدس، غذاهای شناخته شده با شاخص گلیسمی پایین هستند و برای دیابتیها گزینههای مناسبی محسوب میشوند. با این حال تحقیقات نشان داده که این مواد غذایی خاصیت درمانی هم دارند؛ به طوری که مبتلایان به دیابت نوع ۲ که روزانه یک فنجان حبوبات را به مدت سه سال مصرف میکنند، در مقایسه با سایر بیماران، شاهد کاهش مقادیر هموگلوبین A1C و کاهش فشارخون هستند.

_ شکلات تیره: آیا یک درمان شیرین واقعاً می‌تواند قند خون را کنترل کند؟ برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف روزانه مقادیر کمی از شکلات تیره با کیفیت بالا، میزان قندخون ناشتا و فشارخون را کاهش می‌دهد. ترکیبات موجود در این نوع شکلات به نام پلی فنول‌ها، باعث کاهش قند خون می‌شود.

_ وعده‌های غذایی گیاهی: گیاه‌خواری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. در واقع رژیم‌های غذایی گیاهی به همراه آجیل و حبوبات، سرشار از مواد مغذی هستند و مصرف آنها در طولانی مدت، باعث کاهش هموگلوبین A1C، تری گلیسیرید و فشارخون در مبتلایان به دیابت نوع ۲ می‌شود.

_ روغن زیتون: مصرف چربی‌های اشباع نشده به جای چربی‌های اشباع و ترانس، یک توصیه کلیدی برای همه افراد است. اما تاثیر مصرف این نوع چربی‌ها در مبتلایان به دیابت نوع ۲ شاید بیشتر به چشم آید. مصرف روزانه روغن زیتون کمتر فراوری شده و بکر، نه تنها با کاهش خطر ابتلا به دیابت همراه است، بلکه اثرات ضد التهابی این نوع روغن، باعث افزایش مصرف گلوکز توسط سلول‌ها می‌شود.

_ سبزیجات حاوی برگ سبز: مصرف این نوع سبزیجات غیر نشاسته‌ای، از قبیل کلم، کاهو، اسفناج و ... با کاهش هموگلوبین A1C همراه است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در مبتلایان به دیابت تا حد زیادی کاهش می‌دهد. این سبزیجات حاوی ویتامین‌های A، C و E هستند و منابع خوبی از منیزیم محسوب می‌شوند. بنابراین مصرف آنها باعث کنترل قندخون می‌شود.

_ آجیل و کره بادام زمینی: خوردن پنج وعده آجیل در هفته، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط دارد و باعث کاهش چربی خون نیز می‌شود.

_ پروبیوتیک‌ها: تاثیر باکتری‌های خوب روده بر قند خون ثابت شده است. برای افزایش باکتری‌های خوب روده، شما نیاز به مصرف محصولات حاوی پروبیوتیک دارید. مصرف پروبیوتیک‌ها سطح گلوکز ناشتا و هموگلوبین A1C را کاهش می‌دهد.

_ دارچین: مصرف منظم این ادویه محبوب، باعث بهبود حساسیت به انسولین می‌شود و به کاهش قند خون کمک می‌کند.

_ بلوبری: این میوه کوچک آبی رنگ، سرشار از مواد مغذی و

کربوهیدرات‌های پیچیده است. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن بلوبری، زغال اخته و دیگر میوه‌های خانواده توت، منجر به بهبود حساسیت به انسولین می‌شود. همچنین مواد شیمیایی گیاهی موجود در این میوه‌ها، خاصیت ضد التهابی دارد و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ می‌شود.

۷ ماده غذایی که بهتر است دیابتی‌ها در پاییز مصرف کنند

دی ۲۷، ۱۴۰۳



کیا پرس / با تغییر فصل و آغاز پاییز، مبتلایان به دیابت باید لیست جدیدی از غذاها را به رژیم خود اضافه کنند؛ زیرا این کار می‌تواند به بهبود کنترل قند خون در آنها کمک کند.

به گزارش کیا پرس از خبرگزاری ایسنا، از آنجا که پاییز، همراه با کوتاه شدن طول روز و سردتر شدن هوا همراه است، مسلماً فعالیت بدنی مبتلایان به دیابت در این فصل کمتر شده و ذائقه غذایی آنها تغییر می‌کند. در واقع تغییر آب و هوا می‌تواند دیابتی‌ها را از یک رژیم غذایی سالم دور کند. از این رو متخصصان تاکید دارند که این بیماران در پاییز حتماً برخی گزینه های غذایی را مصرف کنند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هفت ماده غذایی که مبتلایان به دیابت می‌توانند در رژیم غذایی پاییز خود استفاده کنند شامل موارد زیر است:

_ سیب: سیب از جمله میوه‌ها و منابع غنی فیبر است که به علت داشتن پکتین و داشتن شاخص گلیسمی پایین‌تر نسبت به سایر میوه‌ها، یک میان وعده مناسب بویژه در مبتلایان به دیابت به شمار می‌رود. مصرف روزانه سیب به میزان یک تا چهار واحد سیب متوسط در عموم افراد و بویژه مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود.

_ سیب زمینی شیرین: یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قندخون را افزایش می‌دهد؛ زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی‌هایی است که ۴۰ درصد آنها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می‌شوند. در ضمن سیب‌زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ دانه‌های زرد و نارنجی است که به ارگان‌ها اجازه عکس العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب زمینی شیرین همچنین غنی از اسید کوروزنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

_ جوی دو سر: مصرف جوی دو سر باعث می‌شود بین آنزیم‌های هضم کننده در معده و مولکول‌های آمیدون (نشاسته) غذا، یک سد چسبناک به وجود بیاید. در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی‌تری غذا را در خود نگه داشته و قندها به تدریج وارد خون می‌شوند.

_ دانه کدو تنبل: منبع خوبی از چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات است. مصرف روزانه ۵ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری از این دانه منجر به تنظیم موثر قند خون در افراد دیابتی می‌شود.

_ هویج: هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قند خون را تنظیم کند.

_ دارچین: کارشناسان انجمن دیابت آمریکا اعلام کرده‌اند که مصرف روزانه یک تا شش گرم دارچین توسط مبتلایان به دیابت نوع ۲، علاوه بر این که منجر به کاهش گلوکز ناشتا می‌شود، تاثیر زیادی در کاهش تری‌گلیسیرید، کلسترول بد یا ال دی ال و کلسترول تام دارد.

_ کلم بروکسل: این سبزی کم قند در پاییز و زمستان بسیار در دسترس است و می‌تواند یک انتخاب هوشمند برای ثبات سطح قندخون در افراد دیابتی باشد. دو فنجان کلم بروکسل حاوی مقادیر کافی از پروتئین بدون چربی و فیبر است. ضمناً رژیم غذایی سرشار از گیاهانی مانند کلم و کاهو می‌تواند خطر ابتلا به این دیابت را تا ۱۴ درصد کاهش دهد

افزایش چاقی را در تمام سنین می بینیم / ۶۰ درصد هموطنان وزن غیرطبیعی دارند

دی ۲۷، ۱۴۰۳



اختصاصی - کیاپرس / رئیس مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: افزایش چاقی را در تمام سنین اعم از کودکان و بزرگسالان می بینیم.

دکتر مجید ولی زاده در گفت و گو با خبرنگار کیاپرس اظهار داشت: هرچند چاقی در بزرگسالان بیشتر از کودکان است اما در کودکان هم به حدی رسیده که به چشم می آید.

وی با اشاره به اینکه چاقی درجات مختلفی دارد که شامل خفیف، متوسط و شدید است، ادامه داد: چاقی در همه درجات روبه افزایش است.

۶۰ درصد هموطنان وزن غیرطبیعی دارند

وی اظهار داشت: ۶۰ درصد هموطنان وزن غیرطبیعی دارند به عبارتی یا اضافه وزن دارند یا چاق هستند.

وی ادامه داد: این آمار در کشور فزاینده است، در ۲۰ تا ۳۰ سال اخیر روند افزایشی در این زمینه داشتیم.

فوق تخصص غدد درمورد شیوع چاقی در دنیا از جمله ایران اشاره کرد و گفت: دراقصی نقاط دنیا تعداد افرادی که وزن بالاتر از طبیعی دارند روبه افزایش است.

وی به بررسی وضعیت چاقی در استان های مختلف کشور اشاره کرد و گفت: چاقی در استان یزد بیشتر از استان های دیگر است.

ولی زاده گفت: استانهای آذربایجان و مازندران چاقی بیشتر از استان های دیگر شاهد هستیم به عبارتی این استان ها در رتبه های بعد از استان یزد قرار دارند.

وی با اشاره به اینکه چاقی مقدمه ساز خیلی از مشکلات می تواند باشد، افزود: دیابت، پرفشاری خون، برخی از سرطان ها از جمله روده و عوارض قلبی و عروقی می تواند بر اثر دیابت ایجاد شود.

بیماران دیا بتی، مراقب قلب شان باشند

دی 27، 1403



اختصاصی - کیا پرس /رئیس هیات مدیره انجمن دیابت ایران با اشاره به اینکه بیماران دیابتی باید مراقب قلب خودشان باشند، گفت: قند خون مانند موریانه است و یکی از جاهایی که آسیب می رساند قلب است.

دکتر سعید کلباسی در گفت و گو با خبرنگار کیا پرس افزود: مردم

بدانند که یکی از عوارضی که سبب بیماری قلبی می شود، دیابت است.

وی از مردم خواست که دیابت را جدی بگیرند و فکر نکنند که فقط مقداری ادرار زیاد می شود یا قندخون شان بالا می رود، اظهار داشت: بیماران دیابتی به فور و با شیوع بالا دچار عوارض قلبی می شوند.

فوق تخصص غدد تاکید کرد: بیمار دیابتی علاوه بر کنترل قند اش باید مراقب عوارض قلبی مانند انسدادهای عروق، سکته های قلبی و نارسایی قلب باشند.

کلباسی افزود: داروهای خیلی جدیدی وارد بازار شده که نسبت به زمان های قدیم، فواید قلبی و عروقی خوبی دارد. این داروها علاوه بر اینکه قند را درمان می کند جلوی عوارض قلبی را هم می گیرد.

وی در پاسخ به این سوال که داروهای جدید چه مقدار در درمان بیماری موثر است؟ گفت: برخی از داروهای جدید ۴۰ درصد جلوی مرگ و میر را می گیرد.

وی بیان داشت: ما الان داروهای قدیمی برای بیماران تجویز نمی کنیم و بهتر است آنان از داروهای جدید استفاده کنند که جلوی عوارض قلبی را در دیابت بگیرد.

وی بیان کرد: در حالیکه داروهای قدیمی مانند گلی کلامیک که بیماران مصرف کنند سبب عارضه قلبی و عروقی می شود.

وی بیان داشت: خوشبختانه اخیرا تعدادی از داروهای جدید تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. شاید چند سال پیش این داروها گران بودند و در دسترس همه نبودند ولی با حمایت وزارت بهداشت و سازمان های بیمه خیلی از این داروها الان بیمه هستند.

وی با اشاره به اینکه اکثر داروهای جدید تولید داخل هستند، به مردم توصیه کرد که از پزشک متخصص بخواهند که داروهای جدید را تجویز کنند.

وی افزود: داروهای جدید باعث دفع قند، نمک از ادرار می شوند، وزن را کم می کنند، پس باید پزشک متخصص تجویز کند.