

۵ زنگ خطر دیابت



علائم سندرم متابولیک

علائمی مانند افزایش اندک فشار خون، افزایش سطح قند خون، چربی اضافی بدن به خصوص در ناحیه کمر و سطوح غیرطبیعی کلسترول را نباید نادیده گرفت. سندرم متابولیک خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد و کاهش ۱۰ ساله امید به زندگی را پیش‌بینی می‌کند.

عصبانیت در هنگام گرسنگی

طغیان گرسنگی ممکن است نشان دهنده سطح قند خونی باشد که ناشی از رژیم غذایی نامتعادل است و باعث می‌شود افراد احساس گرسنگی، خستگی و تحریک‌پذیری کنند. توجه به این علائم هشداردهنده به موقع و اقدام بر اساس آن‌ها و حرکت به سمت سبک زندگی سالم در حال حاضر می‌تواند تفاوت قابل توجهی در توقف دیابت و افزایش طول عمر کلی ایجاد کند.

پنج علامت هشداردهنده وجود دارد که نشان می‌دهند ممکن است در خطر ابتلا به بیماری دیابت باشید و باید در انتخاب‌های رژیم غذایی تجدیدنظر کنید.

نسبت دور کمر به قد

اندازه‌گیری‌های شاخص توده بدن (BMI) را کنار بگذارید و بیشتر روی نسبت دور کمر به قد تمرکز کنید. وی بیان کرد: اگر دور کمر شما بیش از نصف قد شما باشد، ممکن است در خطر دیابت باشید.

اضافه وزن اما همیشه گرسنه

زمانی که سطح انسولین خون بالا باشد، بدن شما به‌طور موثر ذخایر چربی را مسدود و دسترسی به آنها را دشوار می‌کند. این مورد می‌تواند منجر به وضعیتی شود که در آن افراد وزن بیشتری اضافه می‌کنند و در عین حال احساس گرسنگی بیشتری نسبت به قبل دارند.

برچسب‌های پوستی

بیماری‌های پوستی مانند آکانتوز، لکه‌های پوستی تیره هستند و معمولاً کسانی که پوست تیره‌تری دارند بیشتر به این وضعیت دچار می‌شوند، حتی تگ‌های پوستی نشان‌دهنده مشکلات متابولیک اساسی هستند. تگ‌های پوستی یا منگوله پوستی، نوعی زائده پوستی غیرمسری و غیرسرطانی محسوب می‌شوند که به صورت منگوله از پوست آویزان می‌شوند. شایان‌ذکر است که آکانتوز نیگریکانس، بیماری محسوب نمی‌شود و قابل سرایت به کسی نیست اما می‌تواند نشانه بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان، دیابت یا اختلالات هورمونی و چاقی باشند.

چند توصیه مهم ضد افسردگی

افسرده بودن باعث می‌شود احساس درماندگی کنید. با این حال در کنار روان‌درمانی و گاهی اوقات مصرف دارو، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید خودتان برای مقابله با این عارضه انجام دهید.

۱. یک روال عادی داشته باشید: اگر افسرده هستید، به یک

روال نیاز دارید.

افسردگی می‌تواند ساختار را از زندگی شما دور کند. تنظیم یک برنامه روزانه متعادل می‌تواند به شما کمک کند تا به مسیر خود بازگردید.

۲. هدف گذاری کنید: وقتی افسرده هستید، ممکن است

احساس کنید نمی‌توانید کاری انجام دهید. این باعث می‌شود احساس بدتری نسبت به خودتان داشته باشید. برای شروع، اهداف روزانه‌ای برای خود تعیین کنید.



۳. ورزش کنید: ورزش کردن به طور موقت موثر شیمیایی مرتبط

با حس خوب به نام «اندورفین» را تقویت می‌کند. همچنین ممکن است فواید طولانی مدتی برای افراد مبتلا به افسردگی داشته باشد. ورزش منظم، مغز را تشویق می‌کند تا خود را برای روش‌های مثبت دوباره تنظیم کند.

۴. غذای سالم بخورید: هیچ رژیم غذایی جادویی وجود ندارد

که افسردگی را برطرف کند. با این حال، این ایده خوبی است که مراقب آنچه می‌خورید باشید. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و اسید فولیک (مانند اسفناج و آووکادو) می‌توانند به کاهش افسردگی کمک کنند.

۵. خواب کافی داشته باشید: افسردگی می‌تواند خوابیدن را

سخت کند و خواب کم می‌تواند افسردگی را بدتر کند.

۶. مسئولیت‌ها را بپذیرید: وقتی افسرده هستید، ممکن است

بخواهید از زندگی عقب‌نشینی کنید و مسئولیت‌های خود را در خانه و محل کار کنار بگذارید. این کار را نکنید. درگیر ماندن و داشتن مسئولیت‌های روزانه می‌تواند به شما کمک کند تا سبک زندگی خود را حفظ کنید که می‌تواند به مقابله با افسردگی کمک کند. اگر نمی‌توانید کار تمام وقت داشته باشید، به فکر یک شغل پاره وقت باشید.

۷. کار جدیدی انجام دهید: وقتی افسرده هستید، مود (خلق)

پایینی دارید. به خود فشار بیارید تا کاری متفاوت انجام دهید. مثلاً به یک موزه بروید.

۸. سعی کنید تفریح کنید: اگر افسرده هستید، برای چیزهایی

که از آن لذت می‌برید، وقت بگذارید.

پیامدهای خطرناک زایمان بعد از ۳۵ سالگی



پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بارداری در سنین بالای ۳۵ سال برای زنان خطرناک بوده و پیامدهای بسیاری دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به فشار خون بالا، دیابت در دوران بارداری و احتمال بالای سقط جنین یا زایمان در شرایط سخت و پیچیده اشاره کرد. بر اساس گزارشی که رویترز در این زمینه منتشر کرده است، پژوهش‌های دکتر سارا لیسونکاول، متخصص زنان و زایمان، پزشک مرکز بهداشتی در ونکوور و استاد دانشگاه بریتیش کلمبیا نشان می‌دهند که زنانی که بعد از ۳۵ سالگی تصمیم می‌گیرند بچه‌دار شوند، حتماً باید تحت نظر پزشک باشند.

دکتر لیسونکاول معتقد است که اگر بچه‌دار شدن را فقط چند سال و تا اوایل سی سالگی به تأخیر بیندازند چندان مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی بیشتر از آن، ریسک زایمان بالا می‌رود. او در پژوهشی که بر روی بیش از ۸۰۰ هزار زن در واشینگتن و طی سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۳ انجام داد، دریافت که زنان بین ۳۵ تا ۳۹ سال، در مقایسه با ۲۵ تا ۲۹ ساله‌ها، بیشتر دچار مشکلات حاد مربوط به بارداری و زایمان می‌شوند. احتمال اینکه مایع آمنیوتیک رحمی وارد خون شود، در زنان ۳۵ ساله و بالاتر ۸ برابر است و این عارضه می‌تواند جان زن را در معرض خطر قرار می‌دهد. احتمال اینکه مادران ۴۰ ساله و بالاتر دچار از کارافتادگی کلیه شوند، ۱۶ برابر بیشتر از سایر مادران است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سلول‌های خونی در این زنان نمی‌توانند اکسیژن کافی دریافت کنند و به همین دلیل، احتمال اینکه دچار شوک‌های زایمانی شوند، ۳ برابر بالاتر است. همچنین احتمال اینکه کودک به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل شود، ۵ برابر بالاتر است.

دکتر نانت سانترو، پژوهشگر دانشکده پزشکی دانشگاه کلورادو هم معتقد است بین سن بالای مادر هنگام بارداری و زایمان و بروز مشکلاتی برای مادر و جنین ارتباط وجود دارد. درمان برخی از این مشکلات بسیار سخت است و برخی از آنها می‌توانند کشنده باشند. سانترو معتقد است زمان ایده‌آل بچه‌دار شدن برای زنان، ۲۵ تا ۲۹ سالگی است.

راه‌های مقابله با آلرژی بهاره

یک خانه تکانی مناسب انجام شود و پنجره‌ها، قفسه‌های کتاب، سیستم‌های تهویه از گرد و خاک و کپک‌ها و قارچ‌های احتمالی که در طول زمستان جمع شده‌اند پاک شوند. در روزهای بادی و گرم در خانه بمانید، هنگام حرکت با ماشین از سیستم تهویه داخل ماشین استفاده کنید به جای اینکه پنجره‌های ماشین را پایین بکشید.

هر شب قبل از خواب دوش بگیرید، پوشش بستر خود را هفتگی در آب داغ بشویید.

آنتی‌هیستامین‌ها و استروئیدهای داخل بینی در کنترل علائم آلرژی بهاره بسیار مؤثرند و برای مصرف این دارو بهتر است توسط پزشک ویزیت شوید.



بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره اجتناب از گرده گیاهان است. توجه داشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بودن و لذت از هوای بهاری است اما برای افرادی که مبتلا به آلرژی بهاره هستند ممکن است لذت از طبیعت تنها از پشت پنجره اتاق میسر باشد. با وجود این اگر پیشگیری‌های صحیح اتخاذ شود دلیلی وجود ندارد که حتی افراد با شدیدترین حالات این بیماری از گردش در طبیعت لذت نبرند.

چند توصیه به افراد مبتلا به آلرژی فصلی

فعالیت‌های روزانه حتی المقدور در روز از صبح زود به اواسط روز موکول شود؛ چرا که حداکثر بار آلرژن‌ها در سطح زمین در ابتدای صبح و نیز انتهای روز است.