

پاسخ به سؤالات پزشکی

## آیا هویج می تواند به درمان دیابت کمک کند؟

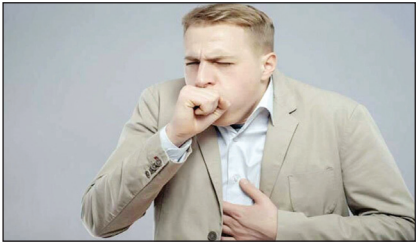


پژوهشگران دانمارکی می گویند خوردن هویج ممکن است به سلامت شما کمک کند، به خصوص اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ باشید. نتایج این پژوهش به‌طور بالقوه می‌تواند برای میلیون‌ها نفر در جهان که با دیابت نوع ۲ زندگی می‌کنند مفید باشد. نتایج اولیه اما امیدوار کننده این بررسی در دسامبر ۲۰۲۴ در ژورنال Clinical and Translational Science منتشر شده است. این پژوهشگران قصد داشتند دریابند چگونه مواد مغذی موجود در سبزی‌های ناشاسته‌ای مانند هویج باعث ایجاد اثرات متابولیک می‌شود. آنها طی ۱۰ هفته اثرات هویج را با استفاده از موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ مورد مطالعه قرار دادند. موش‌ها برای تقلید از یک سبک زندگی معمولی و ناسالم با یک رژیم غذایی پرچرب تغذیه به وب ۲ گروه تقسیم شدند: یک گروه رژیم غذایی حاوی ۱۰ درصد پودر هویج خشک‌شده با روش انجمادی و گروه دیگر رژیم‌غذایی بدون هویج دریافت کردند. تنها تفاوت بین این‌س دو رژیم غذایی، ترکیب فعال زیستی موجود در هویج بود. این پژوهشگران با استفاده از تست‌های تحمل گلوکز (قند) دریافتند در گروه موش‌هایی که پودر هویج دریافت کرده‌اند، تنظیم قند خون بهبود یافته است.

به‌نظر این پژوهشگران ترکیبات فعال زیستی موجود در هویج توانایی سلول‌ها را برای جذب قند افزایش می‌دهد و در نتیجه به تنظیم قند خون کمک می‌کند. به گفته این پژوهشگران، همچنین به‌نظر می‌رسد مصرف هویج پاکتری‌های روده را به سمت تعادل سالم‌تری سوق می‌دهد و به نفع موش‌های مورد مطالعه مبتلا به دیابت نوع ۲ است. این پژوهشگران درباره میکروبیوم روده یعنی میلیاردها میکروارگانیسمی که در روده زندگی می‌کنند و نقش مهمی در هضم و سلامت دارند، می‌گویند: «مطالعه ما نشان داد افزودن هویج به رژیم غذایی ترکیب میکروبیوم روده را تغییر می‌دهد.»

طب ایرانی

## توصیه‌هایی علیه سر فه‌های مزمن



در فصول سرد سال، ممکن است دچار بیماری‌های ویروسی شومید که یکی از نتایج آن، سرفه کردن خواهد بود. گاهی این سرفه‌ها به هر دلیلی، می‌توانند طولانی‌مدت و مزمن باشند. اما آیا می‌توان برای رفع یا کاهش آنها کاری کرد؟ طب ایرانی در این‌باره توصیه‌هایی دارد؛ بسا هم نکته‌ها و توصیه‌های موجود را بررسی می‌کنیم.

- اولا پدبندید که سرفه مسئله ناخوشایندی نیست، وقتی شما درگیر ویروس و بیماری‌های تنفسی می‌شوید، بدن به وسیله سرفه می‌خواهد اقدام به خروج ترشحات از دستگاه تنفس فوقانی و تحتانی کند.
- آنگلوانزا نیستند؛ بلکه می‌توانند ناشی از کثیفی هوا، درگیری مزمن سینوس‌ها، ترشحات پشت حلق، ورود اجسام خارجی به ریه، ریفلاکس، حساسیت‌ها و مصرف داروها و... هم باشد.
- بگفته کارشناسان طب ایرانی، روشن شدن وسایل گرمایشی رطوبت هوا را کم می‌کند. شما نیاز دارید که فضای خانه‌تان مقداری رطوبت داشته باشد. پس لازم است که از دستگاه بخور یا یک ظرف آب روی وسایل گرمایشی سود ببرد.
- طب ایرانی توصیه می‌کند موقع سرفه کردن و سرفه‌های دنباله‌دار، از مصرف ادویه‌های تند و محرک مثل فلفل و خردل، همچنین غذاهای شور و ترشی و غذای سرخ‌شده و سوسیس و کالباس و... خودداری کنید.
- مدیریت تغذیه، می‌تواند بسیار کارساز باشد. مثلاً بد نیست پدبندید که از نگاه طب ایرانی، انگور، پرتقال، موز، انگور، هندوانه، شکلات، قهوه، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و... می‌تواند سرفه‌ها را بیشتر کند.
- از دیگر گزینه‌ها، جرعه‌جرعه نوشیدن مایعات نیمه‌گرم است. همچنین از دمنوش‌هایی مثل بایونه، آویشن، عناب، سیب و... می‌توانید استفاده کنید.
- اگر دنبال غذاهایی هستید که سرفه را کم می‌کند، می‌توانید به فرنی یا ناشاسته یا آرد برنج، سوپ جوی رقیق، حریره هویج، هویج آب‌پز، شلغم آب عدس پخته، سوپ ماش بابال و گردن مرغ و... فکر کنید.
- راه مجاری تنفسی بریزد و باعث سرفه‌های هنگام خواب شود. به پهلو بخوابید تا این مشکل پیش نیاید. این اتفاق مخصوصاً در بچه‌ها شایع‌تر است.



### ۲۶۰ بیماری تحت حمایت صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج

محمد مهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران: در حال حاضر، ۱۰۷ گروه بیماری تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج قرار دارند که بالغ بر ۲۶۰ بیماری می‌شود. ۶۶ بیماری به‌عنوان بیماری‌های پرتکرار در سامانه‌ها ثبت شده‌اند و سایر بیماری‌ها نیز خارج از ضوابط تحت‌پوشش قرار دارند.

### گزارش: مریم سرخوش روزنامه‌نگار

خیلی‌ها تصور می‌کنند که ساکنان روستا، سالم‌ترند و از بیماری‌های مزمن شهری میان آنها خبری نیست. اما مطالعات نشان می‌دهد که روند افزایشی فشار خون و دیابت

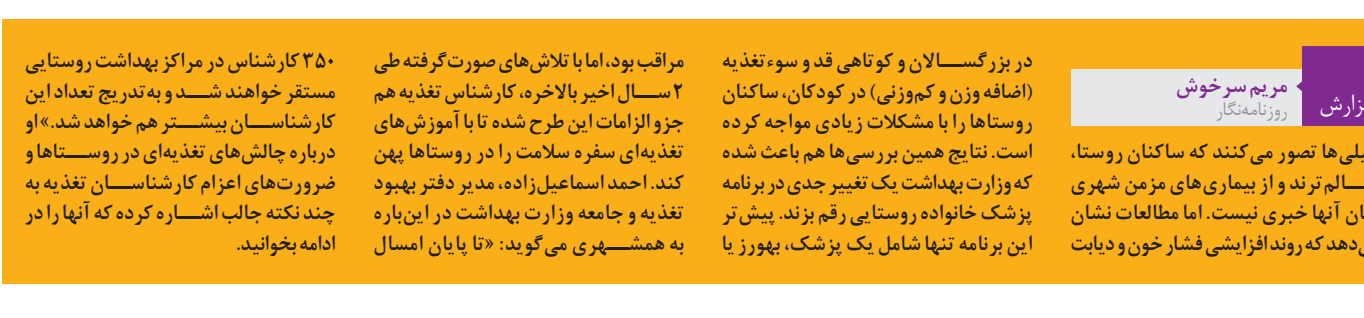
در بزرگسالان و کوتاهی قد و سوء تغذیه (اضافه وزن و کم‌وزنی) در کودکان، ساکنان روستاها را با مشکلات زیادی مواجه کرده است. نتایج همین بررسی‌ها هم باعث شده که وزارت بهداشت یک تغییر جدی در برنامه پزشک خانواده روستایی رقم بزند. پیش‌تر این برنامه تنها شامل یک پزشک، بهورز یا

مراقب بود، اما با تلاش‌های صورت‌گرفته طی ۲ سال اخیر بالاخره، کارشناس تغذیه هم جزو الزامات این طرح شده تا با آموزش‌های تغذیه‌ای سرفه سلامت را در روستاها پهن کند. احمد اسماعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت در این‌باره به همشهری می‌گوید: «تا پایان امسال

۳۵۰ کارشناس در مراکز بهداشت روستایی مستقر خواهند شد و به تدریج تعداد این کارشناسان بیشتر هم خواهد شد.» او درباره چالش‌های تغذیه‌ای در روستاها و ضرورت‌های اعزام کارشناسان تغذیه به چند نکته جالب اشاره کرده که آنها را در ادامه بخوانید.

# سفره سلامت در روستاها

۳۵۰ کارشناس تغذیه با هدف افزایش سواد و آموزش‌های تغذیه‌ای تا پایان سال در مناطق روستایی کشور مستقر می‌شوند



یکسایز برای همهچیزی محتمل

تغذیه ذیل بر نامه پزشک خانواده تا پایان امسال در مراکز بهداشتی روستایی مستقر می‌شوند و سیاست‌های دفتر بهبود تغذیه را در مناطق روستایی اجرا می‌کنند. این خدمات به‌صورت رایگان به مردم روستاها ارائه می‌شود.

## کارشناس ۱

به‌ازای ۲۰ هزار نفر جمعیت روستایی درنظر گرفته شده است. اگر روستا جمعیتی کمتری داشته باشد، هر کارشناس حدوداً ۳۰۰ نفر خدمات روستایی را پوشش می‌دهد، یعنی ۳ روز در هر روستا حضور دارد.

## ۳ مشکل مهم در روستاها

در مناطق روستایی، سطح دانش تغذیه پایین است، به‌عنوان مثال، آنها محصولات لبنی مثل پنیر یا شیر تازه را بدون اینکه بچوشانند مصرف می‌کنند، به همین دلیل ممکن است دچار بیماری تب مالت شوند.

برخی خانواده‌های روستایی خوراکی‌هایی را در وعده صبحانه فرزندانشان استفاده می‌کنند که می‌تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد، مثل کره یا روغن محلی که حتی برای سلامت افراد بزرگسال هم مناسب نیست.

در مناطق روستایی کم‌مصرفی درباره محصولات کشاورزی وجود دارد. مثل میوه‌ها که اغلب به اندازه کافی از سوی خانواده‌ها مصرف نمی‌شود و بیشتر برای فروش و کسب درآمد است و منجر به کمبود برخی مشاوره‌هایی برای کنترل این عوارض به افراد ارائه می‌شود که می‌تواند نیاز به مصرف آنسولین و دارو در روستاها را کاهش دهد. این گروه هم در صورت نیاز به مکمل‌های غذایی به‌صورت رایگان آنها را دریافت خواهند کرد.



### خبر خوش برای پرستاران

سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت: با کمک دولت، مجلس و سازمان برنامه‌بودجه، بودجه خوبی برای اضافه‌کاری پرستاران تصویب و ابلاغ شده است. این بودجه از محل اعتبارات عمومی مصوب و پرداخت می‌شود و فشاری به حوزه سلامت وارد نخواهد شد.

تغذیه

آرش نیاوندی: روزنامه‌نگار

## آب پیاز؛ شگفت‌انگیز برای درد معده

دردهای شکمی، بیشتر بزرگسالان را اغلب آزار می‌دهد. چندین داروی بدون نسخه به‌راحتی برای برطرف کردن این دردها در دسترس‌اند؛ با این حال مردم هنوز درمان‌های طبیعی را از نظر کامل بودن و نداشتن عوارض جانبی جذاب‌تر می‌دانند. یکی از این درمان‌های طبیعی با آب پیاز انجام می‌گیرد. پیاز چیزی بیش از یک غذای اصلی آشپزخانه است. این گیاه سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیبات گوگردی و فلاونوئیدهاست. این ترکیبات، پیاز را برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله ناراحتی‌های گوارشی بسیار مؤثر می‌کند. آنزیم‌های طبیعی و خواص ضدمیکروبی موجود در پیاز به مبارزه با مشکلات گوارشی کمک می‌کنند.

### فواید آب پیاز برای درد معده

تسکین گاز و نفخ: آب پیاز به کاهش تجمع گاز در معده کمک می‌کند. این مایع باعث شل شدن دستگاه معده می‌شود و اجازه می‌دهد گازی که به دام افتاده به راحتی عبور کند. کمک به هضم: آب پیاز ترشح شیره‌های گوارشی را تحریک و در نتیجه روند هضم را تقویت می‌کند؛ به‌ویژه اگر درد معده شما به‌دلیل سوء هاضمه یا پرخوری باشد مفید است. کاهش التهاب: پیاز حاوی ترکیبات گوگردی با خواص ضدالتهابی است که می‌تواند پوشش معده را تسکین و درد ناشی از التهاب یا تحریک را کاهش دهد.

خواص آنتی باکتریال: آب پیاز ممکن است به درد معده ناشی از عفونت‌های باکتریایی مانند مسمومیت غذایی کمک کند. بر طرف کردن گرفتگی عضلات: اگر درد معده شما ناشی از گرفتگی عضلات باشد، ترکیبات طبیعی موجود در آب پیاز می‌تواند به شل شدن عضلات شکم کمک کند و اسپاسم را تسکین دهد.

### چگونه از آب پیاز برای درد معده استفاده کنیم؟

- یک پیاز متوسط را پوست بگیرید و رنده کنید.
- آن را با استفاده از یک پارچه تمیز یا صافی بگیرید. یک تا ۲ قاشق چایخوری آب پیاز را با آب گرم مخلوط کنید.
- برای طعم دادن کمی نمک اضافه کنید (اختیاری).
- این محلول را به آرامی مصرف کنید.

### ایجاد طعم بهتر با عسل

برای مزایای بیشتر و طعم بهتر، یک قاشق چایخوری آب پیاز را با نصف قاشق چایخوری عسل ترکیب کنید. عسل نه‌تنها طعم را افزایش می‌دهد، بلکه فواید سلامتی خاص خود را نیز دارد؛ به‌عنوان مثال، مخاط معده را تسکین می‌دهد.

سبک زندگی

## خطر مشاغل بی تحرک برای خواب



به نوشته مجله روانشناسی سلامت شغلی، نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مشاغل بی‌تحرک خطر علائم بی‌خوابی را تا ۳۷درصد افزایش می‌دهد. در این تحقیق جدید برنامه‌های کاری، فعالیت بدنی و عادات خواب و میزبان فناوری مورد استفاده در کار بیش از هزار کارگر از مرکز ملی «میدلایف» در آمریکا طی یک دوره ۱۰ ساله مورد مطالعه قرار گرفته است. در این تحقیق، افرادی که از الگوهای خواب بهینه برخوردار بودند که شامل چرخه‌های خواب منظم با سطوح کم خستگی در طول روز می‌شود، به‌عنوان افرادی با خواب خوب در نظر گرفته شدند؛ درحالی‌که افرادی که چرخه‌های خواب کوتاه‌تر و سطوح بالاتر خستگی در طول روز داشتند، در گروه افراد بی‌خواب قرار گرفتند. افرادی که سعی می‌کردند خواب از دست رفته را جارت زدن یا خواب اضافی آخر هفته جبران کنند افراد خواب‌آلود قلمداد شدند.

### یافته‌های مطالعه

مشخص شد کارمندانی که در ساعات غیرمعمول کار می‌کنند، به‌ویژه شنب کارها، به‌دلیل شیفت‌های عصرشان، ۶۶درصد بیشتر در گروه افرادی که به‌دنبال جبران ساعات از دست رفته خواب خود هستند، قرار می‌گیرند.

الگوهای خواب ضعیف به سختی از بین می‌رفت و ۹۰درصد از افراد بی‌خواب تا ۱۰ سال بعد علائم مداوم این عارضه را مشاهده کردند. براساس نتایج یک مطالعه دیگر، آنها همچنین ۷۲ تا ۱۸۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، افسردگی و ضعف بودند. نکته جالب توجه این است که این مطالعه از تباط زیادی بین استفاده از کامپیوتر و بدتر شدن سلامت خواب پیدا نکرد. دستگاه‌های الکترونیکی نوری از خود ساطع می‌کنند که می‌تواند خواب را مختل کند؛ با این حال، محققان می‌گویند افزایش استفاده از فناوری ممکن است این اثرات منفی را با آنها محافظت کند.

### نکاتی برای بهبود خواب

- به کارکنان بسیار کم تحرک توصیه می‌شود که در طول روز در زمان‌های استراحت ساعات کاری حرکت منظم داشته باشند.
- در افرادی که چنین مشاغلی دارند باید به جای آسانسور بیشتر از پله‌ها استفاده کنند.
- از فیلتر نور آبی در دستگاه خود استفاده کنید تا تأثیر آن بر خواب شما به حداقل برسد.

## کودکان

برای این گروه خدماتی از جمله پایش رشد، ارائه مشاوره برای گروه‌های دارای کوتاه قدی، سوءتغذیه و لاغری انجام می‌شود. همچنین کودکان مبتلا به سوءتغذیه برای معرفی به وزارت رفاه جهت تحت پوشش قرار دادن در برنامه امنیت غذایی شناسایی خواهند شد. کوتاهی قد، اضافه وزن و سوءتغذیه در کودکان روستایی به‌دلیل ناآگاهی والدین از بحث تغذیه رخ داده است.



برای اندش آموزان، تمرکز بر آموزش‌ها در خود مدارس است و خدماتی از جمله ارزیابی رشد وزنی و قدی در بچه‌ها، بهبود ارائه مشاوره‌های تغذیه برای کودکان دارای اضافه وزن ارائه می‌شود.



این گروه هم آموزش‌های تغذیه‌ای و مکمل‌های غذایی رایگان را دریافت می‌کنند که از سوءتغذیه در این مادران و آسیب به جنین جلوگیری خواهد کرد.



درباره بزرگسالان روستایی با افزایش آمار چاقی و اضافه وزن مواجهیم و افراد زیادی هم دیابت و چربی خون و فشار خون دارند. علاوه بر آموزش‌های تغذیه‌ای، مشاوره‌هایی برای کنترل این عوارض به افراد ارائه می‌شود که می‌تواند نیاز به مصرف آنسولین و دارو در روستاها را کاهش دهد. این گروه هم در صورت نیاز به مکمل‌های غذایی به‌صورت رایگان آنها را دریافت خواهند کرد.

**۵** **فهرستی از نگرانی‌هایتان را تهیه کنید**
تحمل اضطراب به‌خصوص اضطراب‌شبهه می‌تواند دشوار باشد. سعی کنید مشکلات خود را قبل از خواب روی کاغذ بنویسید. فهرست کردن آنها به‌پاک کردن ذهن شما کمک‌وشماره‌آماده می‌کند؟

**۴** **رفلکس شیر چه چه کار می‌کند؟**

**۶** **گذاشتن چیزی سرد روی صورت باعث فعال شدن «رفلکس شیر چه» می‌شود**
واکنش طبیعی که سیستم عصبی شما را آرام می‌کند) می‌شود. روی صورت خود آب سرد بپاشید یا به‌مدت یک دقیقه یک کیسه یخ روی پیشانی یا گونه‌های خود نگه دارید.

جویدن آدامس یا خوردن غذاهای ترد می‌تواند ذهن مضطرب را آرام کند. عمل جویدن مغز شما را فریب می‌دهد تا فکر کند در فضایی امن هستید.

**۴** **ریلکسیشن تدریجی عضلانی (PMR)**

هنگامی که مضطربید، در بدن شما تنش ایجاد می‌شود. ریلکسیشن عضلانی یا آرام‌میدگی تدریجی عضلانی، تکنیکی است که در آن زمانی که در حال نفس کشیدن هستید، هر گروه عضلانی (مانند دست‌ها، شانه‌ها یا پاهای خود) را به‌مدت ۵ثانیه منقبض و سپس رها می‌کنید.

**۴** **ثانیه از بینی نفس بکشید، ۷ثانیه نفس خود را نگه دارید و به‌مدت ۸ثانیه به‌آرامی بازدم کنید.**

**۲** **تکنیک‌های زمینه‌سازی**
تکنیک‌های زمینه‌سازی می‌تواند شما را از افکار پراپیچ بیرون بکشد. روش ۵-۴-۳-۲-۱ یک مثال عالی است. این شیوه شامل این موارد است: ۵ چیزی که می‌توانید ببینید، ۴ چیزی که می‌توانید لمس کنید، ۳ چیزی که می‌توانید بشنوید، ۲ چیزی که می‌توانید بو کنید، یک چیزی که می‌توانید مزه کنید.

**۳** **آدامس خوردن**
ممکن است عجیب به نظر برسد، اما

وقتی اضطراب دارید، افکار بی‌یاباتی به ذهن شما هجوم می‌آورد که می‌تواند باعث استرس شود و وضع را بدتر کند. پس بهتر است تا اوضاع بدتر نشده، اضطراب را کنترل کنیم. شاید این تکنیک‌ها به کارتان بیاید.

### ۱ تکنیک تنفس ۴-۷-۸

هنگامی که اضطراب رخ می‌دهد، تنفس شما سطحی می‌شود و استرس را بدتر می‌کند. یک روش ساده برای بهبود و تغییر این وضعیت تکنیک تنفس ۴-۷-۸ است. به‌مدت