



استفاده مشترک از ابزار تیز در آرایشگاه ها ایدز را منتقل می کند

تزییقی، استفاده از تیغ و مسواک شخصی، خالکوبی، اهدا عضو و استفاده مشترک از ابزار تیز در آرایشگاهها می تواند ایدز را منتقل کند. روبوسی، صحبت کردن، دست دادن، عطسه، نیش حشرات، لباس و حوله مشترک و غیره هیچکدام باعث انتقال ایدز نمی شود.

سرپرست مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری شهرستان یزد بر آموزش جهت پیشگیری از بروز و کنترل بیماری ایدز در جامعه تاکید کرد و افزود: آموزش ویژه افراد جامعه به ویژه مسئولان و در سطح مدارس باید به طور گسترده صورت گیرد تا شاهد کاهش این بیماری باشیم.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

استفاده مشترک از ابزار تیز در آرایشگاهها ایدز و هپاتیت را منتقل می کند.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر ذبیحی پزشک و سرپرست مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری شهرستان یزد گفت: بیماری ایدز به معنای نقص ایمنی اکتسابی، به عبارتی ویروسی از طریق حمله به سیستم ایمنی آن را تضعیف کرده و با نابودی گلبول های سفید خون بدن را ضعیف می کند و عفونت در بدن پخش می شود و در نهایت بدن قادر به مبارزه با آن نیست.

وی با اشاره به راههای انتقال این بیماری عنوان کرد: اعتیاد

نست لول

۶ تصور اشتباه که اغلب دیابتی ها هم باور کرده اند

می شود. این تصور غلط به دلیل ناآگاهی شکل گرفته است. در واقع سه نوع اصلی از بیماری دیابت وجود دارد که هیچ کدام آنها به دلیل مصرف زیاد قند بروز نمی کند بلکه به دلیل کم کاری یا بدکاری لوزالمعده (پانکراس) منجر به ایجاد دیابت می شود.

بدن برای تولید انرژی به شکر و مواد قندی نیاز دارد که از جمله مواد غذایی طبیعی محسوب می شوند و از راههای متفاوتی چون شکر و قند، میوه ها، سبزیجات، غلات و نشاسته تامین می شوند. لوزالمعده در بدن سالم با ترشح انسولین، قند (گلوکز) را در اختیار سلول ها قرار می دهد تا بدن بتواند انرژی لازم را برای فعالیت به دست آورد اما وقتی کسی به دیابت مبتلا می شود، لوزالمعده تولید انسولین به اندازه کافی را متوقف می کند و در نتیجه قند به جای آن که درون سلول برود و به مصرف آن برسد به سمت خون حرکت می کند و سبب افزایش قند خون می شود.

دیابت نوع ۱ وقتی شکل می گیرد که پانکراس یا لوزالمعده

بیماری دیابت ممکن است هر کسی را طعمه خود قرار دهد. به همین دلیل است که حتی اگر خودتان مبتلا به این بیماری نباشید، احتمالاً در میان اقوام، دوستان یا همکارانتان کسانی را سراغ دارید که گرفتار این بیماری مزمن شده باشند و درباره آن حرفهایی بزنند.

در سراسر جهان ۳۶۶ میلیون نفر دیابتی وجود دارد که تخمین زده شده تا سال ۲۰۳۰ این رقم به ۵۵۲ میلیون نفر برسد. فقط در افریقای جنوبی حدود ۳/۵ میلیون نفر به دیابت مبتلایند که به طور مداوم نیز تعدادشان رشدی چشمگیر پیدا می کند.

به رغم آن که بیماری دیابت تقریباً همه گیر محسوب می شود، سوء تفاهم و برداشت اشتباه درباره آن نیز زیاد است. در این جا فهرستی از شش افسانه و عقیده رایج اما اشتباه درباره دیابت تهیه شده که اطلاع از آنها می تواند به گسترش آگاهی درباره دیابت کمک کند.

اشتباه ۱ - زیاده روی در مصرف قند و شکر باعث بروز دیابت

مصرف کنید.

بسیاری از مردم گمان می‌کنند وقتی کسی به دیابت مبتلا می‌شود دیگر باید از مصرف کربوهیدرات اجتناب کند. این درست نیست. بحث درباره کربوهیدرات سال‌هاست که در میان هم افراد مبتلا به بیماری دیابت و هم افراد غیر دیابتی رواج پیدا کرده در حالی که کربوهیدرات دشمن بدن نیست و بدن برای کارکرد مناسب به آن نیاز دارد.

کربوهیدرات‌ها حکم سوخت را برای بدن دارند و بدون آنها انرژی اندکی برای فعالیت خواهید داشت. آنها پایه و اساس هر نوع رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهند، فارغ از این که اصولاً به دیابت مبتلا باشید یا نه.

با این حال، راز اصلی این توصیه‌ها برمی‌گردد به ۱: نوع کربوهیدرات مصرفی و ۲: اندازه و میزان مورد مصرف آنها که برای دیابتی و غیر دیابتی مهم است. زیاده‌روی در خوردن کربوهیدرات باعث افزایش وزن می‌شود و هر چه سریع‌تر هضم شوند نیز، بر افزایش سطح قند خون بیشتر اثر می‌گذارند.

در واقع کربوهیدرات‌ها به دو دسته ساده و پیچیده تقسیم شده‌اند: کربوهیدرات‌های ساده یا همان قندهای معمولی زمان هضم سریعی دارند و در نتیجه منبع انرژی سریع محسوب می‌شوند. اینها در مواد غذایی مغذی مانند میوه، سبزیجات و محصولات لبنی و نیز غذاهای بدون مواد مغذی مانند شیرینی‌ها و نوشابه‌های شیرین‌شده و الکلی یافت می‌شوند.

کربوهیدرات‌های پیچیده در غلات، سبزیجات نشاسته‌ای و حبوبات موجودند. این دسته از مواد غذایی غنی از ویتامین‌های ب، فیبر و آهن محسوب می‌شوند و در زمانی خاص برای کمک به مدیریت نوسانات قند خون و حفظ پایداری انرژی بدن سوزانده می‌شوند. مزیت استفاده از فیبر در کربوهیدرات‌های پیچیده این است که می‌توانند به کاهش کلسترول خون هم کمک کنند؛ بخصوص هنگامی که از رژیم غذایی کم‌چرب استفاده شود. آنچه اغلب مردم نمی‌دانند این است که وقتی کربوهیدرات‌های پیچیده اما

نمی‌تواند انسولین تولید و ترشح کند. دیابت نوع ۲ زمانی رخ می‌دهد که مقدار انسولین تولیدی لوزالمعده به حد کافی نیست. سومین نوع هم دیابت بارداری است که در دوران حاملگی زنان رخ می‌دهد. در اولی ژنتیک و نیز عوامل ناشناخته باعث بروز آن می‌شود و بیشتر کودکان و جوانان را تا قبل از ۴۰ سالگی درگیر می‌کند که باید برای بقیه عمر خود انسولین مصرف کنند. در دومی خوردن غذاهای پرانرژی (نه فقط شکر، بلکه غذاهای پرچرب و پرکالری) باعث بروز اضافه وزن و افزایش احتمال دیابت نوع ۲ می‌شود. تغییرات هورمونی دوران حاملگی نیز ممکن است سبب ایجاد اختلال در کارکرد درست لوزالمعده و تولید انسولین شود و خانم‌های باردار را مبتلا کند.

اِشْتِباه ۲- افراد مبتلا به دیابت باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که افراد دیابتی باید غذاهای خوشمزه را کنار بگذارند و از برنامه‌های غذایی خسته‌کننده پیروی کنند که هیچ شیرینی‌ای در آنها وجود ندارد. هیچ چیز به نام «رژیم غذایی خاص برای بیماران دیابتی» که به طور کلی آنها مجبور به پیروی از آن باشند وجود ندارد بجز همان دستور غذایی اساسی برای عموم که همان «رژیم غذایی سالم» و توصیه شده به همه افراد غیر دیابتی است و شامل موارد زیر می‌شود:

× خوردن در حد تعادل

× نگه داشتن وزن خود در حد ایده‌آل و مناسب

× مصرف حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات به میزان کافی در شبانه‌روز

× اجتناب از مصرف زیاد قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده

× مصرف مقادیر زیادی فیبر در وعده‌های غذایی

× کاهش دادن مصرف چربی

× کاهش دادن میزان نمک مصرفی

× نوشیدن آب به مقدار کافی

× دوری از مصرف الکل

اِشْتِباه ۳- اگر به دیابت مبتلا شده‌اید نباید کربوهیدرات

از انرژی را در بدن باعث می‌شوند که به عنوان مواد غذایی با شاخص قند خون بالا یا high-GI طبقه‌بندی شده‌اند. برعکس آنها، آزادسازی انرژی در میوه‌هایی که آرام تر هضم می‌شوند، آرام‌تر هم شکل می‌گیرد و پایدارتر است. اینها در گروه مواد غذایی با شاخص قند خون کم یا low-GI طبقه‌بندی شده‌اند.

اگر مبتلا به بیماری دیابت شده‌اید تنها کافی است که میوه‌های هر دو گروه را شناسایی کنید و هنگام خوردنشان حواستان به تغییری باشد که در سطح قند خونتان ایجاد می‌کنند. میوه‌هایی با شاخص قند خون ۵۵ یا کمتر همیشه انتخابی مطمئن و توصیه‌شده به بیماران دیابتی محسوب می‌شوند که شامل کربوهیدرات هم هستند و به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند. برخی از آنها عبارتند از: سیب، گلابی، پرتقال، هلو، آلو، توت‌فرنگی. همه انواع توت در دسته‌ای دیده می‌شود که شاخص قند خون کمی دارند؛ حتی اگر توت‌هایی که می‌خورید بسیار شیرین هم باشند. در واقع آنها جایگزین مناسبی برای شکلات و شیرینی و صرف میان‌وعده‌اند تا طعم شیرین را نیز زیر دندان‌هایتان احساس کنید.

با این حال، شما هنوز می‌توانید میوه‌هایی با شاخص قند خون متوسط و رو به بالا همچون موز، آناناس، هندوانه، خربزه شیرین هم بخورید به شرطی که برای جلوگیری از افزایش سطح قند، به مقدار کافی ورزش کنید.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

تصفیه شده مصرف می‌کنند (یعنی آنها که فیبرشان کنار گذاشته شده است)، این کربوهیدرات‌های پیچیده و تصفیه‌شده، نقش کربوهیدرات‌های ساده را بازی می‌کنند؛ یعنی سرعت هضم و باعث افزایش سطح قند خون می‌شوند و زمینه را برای ابتلا به دیابت فراهم می‌آورند. انواع کیک، شیرینی، نان سفید، و آرد و برنج سفید از این دسته هستند که متأسفانه در سبک غذایی غربی بسیار و بوفور، معمول و متداول است.

اِشْتِباه ۴- اگر به بیماری دیابت دچار شده‌اید، باید از مصرف برخی میوه‌ها پرهیز کنید

هیچ دلیلی وجود ندارد که از خوردن میوه‌ای خاص خودداری کنید. در واقع هیچ چیز به نام میوه «بد» وجود ندارد. میوه بخشی مهم از هر رژیم غذایی سالم و متعادل به شمار می‌رود که مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان قدرتمندی را برای حفظ سلامتی در اختیار بدن می‌گذارد. بسیاری از میوه‌ها سرشار از فیبرند که نه تنها برای هضم غذا خوب و مناسبند بلکه به حفظ سطح قند خون در حالت باثبات هم کمک می‌کنند. میوه‌ها همچنین دارای کالری کمتری هستند که در برنامه‌های کاهش وزن بسیار کارآمد و توصیه‌شده محسوب می‌شوند.

با این حال، مهم این است که درک کنید انواع مختلف میوه‌ها اثرات مختلفی هم بر میزان قند خون شما بر جا می‌گذارند. این اثر را می‌توان با شاخص قند خون اندازه‌گیری کرد. میوه‌هایی که سریع هضم می‌شوند انفجاری

در مدمت فضولی

دانستن، توجه به درد و رنج مردمان و نودوستی، فضایی گرانمایه و ارزشمندند. اعتبار اجتماع انسانی از نودوستی و دیگر مداری، مایه می‌گیرد اما همه این فضایل، برادری دروغین به نام فضولی دارند. فرد فضول، خواسته یا ناخواسته، حریم خصوصی دیگران را می‌درد و با توجیه ارزش دانستن و اینکه «من هم باید از شرایط دیگران مطلع باشم»

بسیاری از فضایل اخلاقی، مستعدند تا با رذایل اخلاقی اشتباه گرفته شوند. به اینها ((برادران دروغین اخلاق)) می‌گوییم. به طور مثال، عشق می‌تواند با تحقیر شدن اشتباه شود یا شجاعت با بی‌باکی و تهور یکی فرض شود. اخلاق، مسیری لغزنده است که سر نخوردن در آن مستلزم دقت‌هایی ظریف است. جستجوگری و تحقیق، میل به

مصدق واضحی از حریم خصوصی است. فضول، گاهی پس از شنیدن قارقار کلاغ بیماری، چهل کلاغش می‌کند و به تعبیری برای دانسته هایش بازار گرمی می‌کند. شاید مهم ترین فضیلتی که با فضولی در جدال است، فضیلت ((پرهیز از دانستن های غیر ضروری)) است. در دنیایی که فضای حقیقی و مجازی، مدام اطلاعات و اخبار نخواستہ را بیان می‌کند، البته حذر از دانستنی های غیر ضروری سخت است. آدم هایی که به هر امر نامربوطی سرک می‌کشند، نتیجه همین امرند. درنگ کنیم؛ گاهی سرک کشیدن به بیماری دیگران، بیمارمان می‌کند.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

فضولی می‌کند. فضول، گاهی در خلوت و گاهی در جمع از شما سوال هایی می‌کند که به احوالات خصوصی تان مربوط است. کافی است به سوال های اولیه او جواب دهید تا در دام برملا شدن برای او بیفتید. افراد فضول، معمولاً برای این که ته و توی روزگار دیگران را درآورند، خود را رازدانی بزرگ معرفی می‌کنند ولی همان راز را برای فضولی دیگری خرج می‌کنند و مدام طلبکار رازداری دیگرانند. مرز باریکی میان دغدغه داشتن برای دیگران و فضولی در کار آنان وجود دارد. مسیر احترام به کرامت انسانی و حریم خصوصی از این مرز می‌گذرد.

در اخلاق پزشکی، فضولی به شدت مذموم است. بیماری،

کبد چرب، محصول مصرف رژیم غذایی پر کالری و فعالیت بدنی اندک است

کیسه صفرا می‌تواند با التهاب حاد کیسه صفرا منجر به درد شدید شکمی شده و ضرورت جدی درمانی را به وجود بیاورد. سنگ کیسه صفرا، گاه می‌تواند، دردهای روده ای را (به ویژه با مصرف غذاهای چرب) ایجاد کند که به عنوان دردهای صفراوی تلقی می‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه افزود: کولیت به معنای التهاب روده بزرگ می‌باشد. این واژه یک مفهوم آسیب شناسی است که در اثر بیماری های مختلفی نظیر: عفونت‌ها، اختلالات خود ایمن، اختلالات خون رسانی، داروها و غیره ایجاد می‌شود. این بیماری با درد شکم و علائم سیستماتیک، نظیر تب و اسهال مشخص می‌شود.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کبد چرب گفت: راه حل این مورد، تعادل بین کالری دریافتی و مصرفی است و آن به معنای کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی است که بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.

وی در ادامه افزود: به طور کلی آنتی بیوتیک ها جزء داروهایی هستند که بدون تجویز پزشک نباید مصرف شوند. هر چند، حتی با تجویز درست، آنتی بیوتیک ها، چه با تغییر فلورباکتریال روده و چه با بروز عفونت کلوستریدیایی، می‌توانند منجر به بروز اسهال شوند.

دکتر میر اولیایی در خصوص این که آیا علائم سوء هاضمه به سنگ کیسه صفرا ربط پیدا می‌کند، گفت: سنگ های

فرهنگ سازی و افزایش آگاهی بهترین راهکار مبارزه با بیماری ایدز است