

دیابت

فشار خون

سرطان

دیابت

وضعیتی است که در آن سلولهای بدن دچار کمبود انرژی می شوند و دلیل آن این است که قند به جای اینکه وارد سلولها شود در خون

باقی می ماند. علت پیدایش این شرایط در بدن کمبود انسولین است.

### ۵ نکته برای پیشگیری از دیابت

تغییر سبک زندگی می‌تواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد و هیچوقت برای شروع دیر نیست. این نکات را در نظر داشته باشید.

وقتی صحبت از دیابت می‌شود پیشگیری بهترین راهکار است. همچنین اگر در معرض خطر بالایی از ابتلا به دیابت هستید، مثلاً اگر اضافه وزن زیادی دارید یا سابقه خانوادگی دیابت دارید، خیلی مهم است که پیشگیری از دیابت را به اولویت زندگیتان تبدیل کنید.

پیشگیری از دیابت درست مثل سالم غذا خوردن، بالا بردن فعالیت بدنی و کم کردن اضافه وزن، جزء اصول اولیه است و هیچوقت برای شروع دیر نیست. با ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگیتان می‌توانید از بروز مشکلات جدی دیابت مثل تخریب اعصاب، کلیه‌ها و قلب، جلوگیری کنید.

#### نکته ۱: فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

فعالیت بدنی روزمره فواید بسیار زیادی دارد. ورزش کمکتان می‌کند تا:

- وزن‌تان را پایین بیاورید.
- با کاهش مصرف مواد خوراکی حاوی قند، قند خون‌تان را پایین بیاورید.
- فعالیت بدنی، حساسیت شما به انسولین را بالا می‌برد-که کمک می‌کند قندخون‌تان در یک محدوده نرمال بماند.

تحقیقات نشان می‌دهد که هم ورزش‌های هوازی و هم قدرتی می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند اما بهترین نتیجه از برنامه تناسباندامی حاصل می‌شود که از هر دوی این تمرینات استفاده می‌کند.

#### نکته ۲: فیبر فراوان بخورید.

مواد غذایی سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها می‌شود.

- فیبر با بالا بردن کنترل قندخونتان، احتمال بروز دیابت را کاهش می‌دهد.

- فیبر احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

- فیبر با کمک به احساس سیری، به کاهش وزن کمک می‌کند.

### **نکته ۳: تا می‌توانید غلات کامل مصرف کنید.**

غلات کامل مثل نان‌های سبوس دار می‌توانند احتمال بروز دیابت را پایین آورده و به حفظ سطح قندخون کمک کنند. سعی کنید حداقل نیمی از غلات مصرفی‌تان کامل باشد.

### **نکته ۴: اضافه‌وزنتان را کم کنید.**

اگر اضافه‌وزن دارید، پیشگیری از دیابت می‌تواند به کم کردن وزنتان بستگی داشته باشد. هر یک کیلویی که کم می‌کنید، سلامتی‌تان را بهبود می‌بخشد. در یک تحقیق مشخص شد که افرادی که اضافه‌وزن دارند، با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدنشان، خطر ابتلا به دیابت را ۱۶ درصد در خود کاهش دادند. همچنین آنهایی که وزن نسبتاً کمی پایین آورده--حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه خود--و به طور مرتب ورزش کردند، تا ۶۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت را در خود کاهش دادند.

### **نکته ۵: از رژیم‌های غذایی جدید پرهیز کرده و انتخاب‌های سالمتری داشته باشید.**

رژیم‌های کم‌کربوهیدرات و کم چرب همراه با داشتن یک برنامه غذایی سالم که به کاهش‌وزنتان کمک میکند. بیشتر بر حجم کم وعده‌های غذایی و سالم بودن موادی که می‌خورید تمرکز کنید. بدن یک فرد دیابتی به چهار گروه غذایی زیر نیازمند است الف- میوه و سبزیجات (پرتقال، سیب، هویج، اسفناج) ب-غلات کامل و سبوس دار(گندم سبوس دار، جو سبوس دار، برنج سبوس دار) ج- لبنیات (شیر، پنیر و ماست کم چرب د-پروتئین‌ها (ماهی، مرغ، تخم مرغ، لوبیا، مغز بادام، گردو و فندق)

## فشار خون

یعنی اینکه مقدار فشارخون در سرخرگهای شما افزایش پیدا کرده است.

برای کنترل فشار خون: ورزش سبک روزانه جهت بهبود جریان خون در بدن، پرهیز از مصرف زیاد نمک جهت کاستن از حجم خون، پرهیز از سیگار و مصرف کمتر چربی‌ها جهت جلوگیری از آسیب و مقاومت عروق را باید رعایت کرد.

هر چند اغلب موارد فشار خون دلایل ارثی و ژنتیکی دارند ولی بهترین راه پیشگیری این است که به صورت منظم فشار خون را اندازه‌گیری کرد. توصیه‌های جدید فشارخون نرمال را فشار کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ می‌دانند. فشار خون بیش از ۱۳۰ روی ۸۰ فشارخون بالا محسوب می‌شود.

**عوارض فشار خون بالا :** شامل سکته مغزی، حمله قلبی و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی را در بر دارد، باید دانست اگر فشار خون بالا درمان شود آنگاه از خطر ابتلا به عوارض آن کاسته خواهد شد.

**برای کنترل فشار خون بالا باید موارد زیر را رعایت کرد:**

- کاهش وزن با مصرف سبزیجات و میوه‌ها و مواد غذایی کم چرب، کم کردن مصرف نمک، انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش، اجتناب جدی از دخانیات

## سرطان

نوعی بیماری است که در آن سلولها رشد عادی خود را از دست میدهند و این موضوع منجر به تخریب و فاسد شدن بافتهای سالم می شود.

از اجتماع این سلولهای سرطانی و سلولهای فاسد شده بدن، توده ای به نام تومور ایجاد می شود.

### ۶ راه برای پیشگیری از سرطان

#### **گام اول: از مصرف دخانیات خودداری کنید**

خودداری از مصرف دخانیات از خطر چندین نوع سرطان می کاهد از جمله: ریه، مری، حنجره، دهان، مثانه، کلیه ها، لوزالمعده، گردن رحم، سرطان خون.

سیگار مسئول حدود ۹۰ درصد تمام موارد سرطان ریه که یک علت عمده مرگ های ناشی از سرطان در مردان و زنان است بشمار می رود. هر بار که سیگاری را می کشید، بیشتر از ۶۰ ماده بالقوه سرطان زا را وارد ریه های خود می نمایید.

#### **گام دوم: از غذای سالم استفاده کنید**

- بیشتر از منابع گیاهی استفاده کنید: روزانه پنج بار یا بیشتر از میوه جات یا سبزیجات استفاده نمایید. سعی کنید سایر غذاهایتان از منابع گیاهی باشد (مثل غلات تصفیه نشده، لوبیا، نخود و غیره). سبزیجات سبز یا زرد تیره، حبوبات، فراورده های سویا، سبزیجاتی مانند کلم، کرفس و هویج احتمالاً به کاستن از خطر بروز سرطان های روده و معده کمک می کند.

- مصرف چربی ها را محدود کنید: با انتخاب غذاهای کم چرب، به ویژه آنهایی که منشا حیوانی دارند سبک تر و لاغرتر بمانید. رژیم پر چرب خطر بروز سرطان های پروستات، روده بزرگ، راست روده و رحم را افزایش می دهد.

- از مصرف الکل خودداری کنید: خطر ابتلا به سرطان، از جمله سرطان های دهان، مری و غیره با میزان و طول مدت مصرف الکل رابطه مستقیم دارد. حتی مصرف معتدل نوشابه های الکلی مثلا دوبار در روز در مورد آقایان و یک بار در روز در مورد خانم ها، خطر بروز سرطان را افزایش می دهد.

### **گام سوم: فعال باقی بمانید و وزن مناسبی داشته باشید**

حفظ وزن مناسب و ورزش منظم نیز ممکن است در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشد. چاقی یک عامل خطر برای ابتلا به سرطان پروستات، روده بزرگ، راست روده، رحم، تخمدان ها و پستان ها بشمار می رود. فعالیت فیزیکی می تواند از چاق شدن جلوگیری کند. همچنین به خودی خود از خطر برخی سرطان ها از جمله سرطان پستان و سرطان روده بزرگ می کاهد.

### **گام چهارم: در برابر نور آفتاب از خود محافظت کنید**

سرطان پوست یکی از شایع ترین و در عین حال قابل پیشگیری ترین سرطان هاست. گرچه قرارگیری مکرر در معرض اشعه ایکس یا تماس با برخی مواد شیمیایی می تواند در ایجاد سرطان پوست نقش داشته باشد، اما شایع ترین علت سرطان پوست قرارگیری در معرض نور خورشید است.

- در ساعات اوج نور آفتاب از خانه خارج نشوید: میزان اشعه ماورای بنفش نور خورشید که عامل ایجاد سرطان پوست است، بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر به اوج می رسد. سعی کنید حتی المقدور در این ساعت از خانه خارج نشوید.

- در سایه بمانید: لباس هایی با رنگ روشن و بلند بپوشید تا از پوستتان در برابر اشعه خورشید محافظت کنید. از پارچه های ریزباف برای لباس استفاده کنید. یک کلاه با لبه پهن به سر بگذارید تا سر و گوش هایتان از نور دور بماند.

- از کرم های ضد آفتاب مناسب استفاده کنید: از کرم های ضد آفتابی استفاده کنید که «فاکتور محافظت در برابر آفتاب» (SPF) آنها ۱۵ یا بیشتر باشد.

- از لامپ ها یا تختخواب هاي برنزه شدن خانگي استفاده نکنيد: استفاده از اين وسايل مي تواند به همان اندازه نور خورشيد به پوستتان صدمه بزند. چيزي به عنوان برنزه شدن بي خطر وجود ندارد.

### **گام پنجم: خود را معاینه کنید**

به طور منظم خود را براي انواع شايع تر سرطان، معاینه و چکاپ کنید، به اين ترتيب احتمال بيشتري وجود دارد که سرطان در مرحله ابتدائي تر کشف شود و در نتيجه امکان درمان موفقيت آميز آن وجود دارد. اين چکاپ بايد شامل پوست، دهان، روده بزرگ و راست روده شود. اگر مرد هستيد پروستات و بيضه ها نيز بايد در اين برنامه چکاپ قرار گيرد. اگر زن هستيد سرطان رحم و پستان بايد در فهرست بررسي قرار داشته باشد. به تغييرات بدنتان توجه کنید، به اين ترتيب امکان تشخيص زودرس سرطان و موفقيت بيشتري در درمان آن فراهم مي شود. اگر متوجه ايجاد تغييری شديد، به پزشکتان مراجعه کنید

### **گام ششم: ساير راهبردهاي ممکن مبارزه با سرطان**

براساس گزارش وزارت بهداشت، سير راهبردهاي پيشگيري از سرطان شامل افزايش توجه نسبت به عوامل خطرساز موجود در خانه مانند گاز رادون يا موجود در محل کار مانند پرتوهاي راديواکتيو يا برخي مواد شيميايي صنعتي است. سعي کنید کمتر در معرض اين مواد قرار بگيريد.