

شما هم می‌توانید سوزۀ «میز گرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوزۀ‌های «میز گرد تغذیه» بر ای کاهشی با افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهارنظر متخصصان را دربارهٔ درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میز گرد تغذیه» درباره روند کاهش وزن **خانم سروناز مسلمی** باحضور **د کتر حسین ایمانی** متخصص تغذیه، **د کتر هر مرز شمس چشم پزشکی** و **د کتر شیرین نیرومنش** متخصص زنان

کاهش وزن ۱۴ کیلوگرمی در ۱۰ ماه با وجود آرتروز و دیابت!

اضافه وزن و چاقی دوران کودکی و نوجوانی، بارداری های زودهنگام و ناخواسته، اضافه وزن بعد از هر بار بارداری، پرخوری و بی‌تحرکی، عدم رعایت نظم در وعده های روزانه و... مسائلی است که مهمان «میزگرد تغذیه» این هفته به آنها اشاره کرده و معتقد است این مسائل دست در دست هم باعث اضافه وزن و ابتلای ایشان به آرتروز و دیابت شده و چرخه معیوبی را برایشان ایجاد کرده است. خانم سروناز مسلمی در دهه پنجم زندگی خود در نهایت با تغییر در شیوه زندگی موفق شده است که سلامت خود را بازیابد. در گفت‌وگویی با ایشان و متخصصان «سلامت» به رمز موفقیت این ایشان در کاهش وزن پرداخته‌ایم.

■ سیمیه مقصودهعلی

خانم مسلمی که طی ۱۰ ماه ۱۴ کیلوگرم وزن کم کرده، می‌گوید:

این بار در طول رژیم گرسنه نمی‌شدم!

را به ۸۸ کیلوگرم برسانید. چطور؟

۲۵ سال است که مرتب رژیم می‌گیرم. همیشه با رژیم ۱۰ کیلوگرم کم می‌کردم ولی دوباره برمی‌گشت. همیشه مقدار غذایم را کنترل می‌کردم و هرگز سیر غذا نخوردم . سال ۸۶ هم جراحی باز لیپوساکشن انجام دادم. با این کار وزنم تا حدی پایین آمد ولی هر بار از رژیم خسته می‌شدم و رها می‌کردم.

سلامت: این بار چطور شد که توانستید وزن بیشتری کم کنید؟ این بار رژیم خوب و اصولی بود و گرسنه نمی‌شدم. رژیم های قبلی ام هم خوب بود ولی شاید کاهش وزن برایم چندان مهم نبود و پیگیر ادامه آن نمی‌شدم. این بار ولی به خاطر دیابتم و مخصوصا تاری دیدم رژیم را ادامه دادم و برایم هم موفقیت آمیز بود.

سلامت: برنامه غذایی تان به نسبت قبل چه تغییراتی کرد؟ یک سری میوه ها مثل هندوانه، کیوی، موز و انبه از برنامه غذایی ام حذف شد. خیار، کاهو، هویج، سبزی و گوجه می‌توانستم بخورم اما حد داشت. میان پلوه‌ها توصیه شد بیشتر پلوه‌ای مخلوط مثل لوبیاپلو، عدس پلو و باقالا پلو مصرف کنم. تمام دستورها را مو به مو انجام دادم.

سلامت: فکر می‌کنید این بار رمز موفقیت تان در کاهش وزن چه بود؟

یکی از علت هایی که باعث شد من خوب وزنم را پایین بیاورم سر ساعت غذا خوردن بود. من در این چند سالی که عمر کردم هرگز به



خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

خانم سروناز مسلمی، ۳۵ ساله، در حال ورزش در پارک

میزگرد تغذیه | **۷**



نگاه چشم پزشکی

فندان را به طور دائم کنترل کنید!

■ **دکتر هرمز شمس** /استاد گروه چشم پزشکی بیمارستان فارابی

عوارض چشمی دیابت در چند گروه طبقه‌بندی می‌شوند و بهترین روش برای پیشگیری از عوارض چشمی دیابت، کنترل دائم قندخون است. چنانچه بیماری قند کنترل نشود، در طول زمان مویرگ‌های غیرطبیعی در شبکیه به وجود می‌آید که باعث تشکیل بافت‌های فیبرواسکلر روی شبکیه می‌شود و آن را از جای خود جدا می‌کند و دید چشم را به شدت کاهش می‌دهد. این عوارض را می‌توان به کمک لیزر درمان شود اما وقتی می‌خواهیم ناحیه مرکزی چشم را لیزر کنیم، قبل از لیزر کردن داروی آواستین را داخل چشم تزریق می‌کنیم، برای اینکه تورم چشم و حجم مایع داخل چشم کمتر شود و لیزر بهتر بتواند پاسخ درمانی داشته باشد. لازم است به بیماران دیابتی آگاهی کامل داده شود که اگر بیماری قند خود را خوب کنترل نکنند و تحت‌نظر چشم‌پزشک قرار نگیرند، ممکن است عواقب وخیم چشمی در انتظارشان باشد. گاهی اوقات تشکیل عروق غیرطبیعی در چشم که از مهم‌ترین عوارض دیابت است منجر به خونریزی شده و بیمار را نابینا می‌کند. ■



نگاه متخصص زنان

چطور از بارداری ناخواسته در ابتدای زندگی مشترک پیشگیری کنیم!؟

■ **دکتر شیرین نیرومنش** /عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

یکی از مهم‌ترین مقاطع زمانی که اهمیت تنظیم خانواده در آن آشکار می‌شود، ابتدای زندگی مشترک و پس از ازدواج است. همه ما می‌دانیم که خانواده‌ها این حق را دارند که تصمیم بگیرند چند فرزند داشته باشند و کی فرزنددار شوند، همچنین بدانند پیشگیری از بارداری و تنظیم خانواده چیست و برای پیشگیری از بارداری چه روش‌ها و لوازمی وجود دارد. بسیاری از همسران به دلیل نداشتن آگاهی کافی ممکن است این تصور را داشته باشند که احتمال بارداری ابتدای زندگی مشترک کم است یا اطلاعات کافی درباره بارداری و زایمان نداشته باشند و ناخواسته باردار شوند.بنابراین، لازم است که همه زن و شوهرها در آستانه ازدواج، آگاهی‌های لازم را درباره زندگی مشترک و به ویژه درباره تنظیم خانواده داشته باشند. به دست آوردن اطلاعات لازم درباره تنظیم خانواده در ابتدای زندگی مشترک، خواسته مشکل و دور از ذهنی نبوده و زن و شوهر جوان می‌توانند با مراجعه به بخش‌های خصوصی و دولتی اطلاعات لازم را در این باره به دست بیاورند.

روش‌های پیشگیری از بارداری که در ابتدای زندگی مشترک می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند و در کشور ما وجود دارند، برخلاف روش‌هایی که پس از به دنیا آوردن یک فرزند می‌توانند مورد استفاده باشند و تنوع نسبتاً زیادی دارند، خیلی متنوع نیستند.بنابراین هر زن و شوهری که ابتدای زندگی مشترک تمایلی به بارداری و فرزنددار شدن نداشته باشند، باید بین این روش‌ها مناسب‌ترین آن را برای خود انتخاب کنند. روش‌هایی که به همسران جوان ابتدای زندگی مشترک برای استفاده پیشنهاد می‌شوند دو گروه هستند؛ قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری و کاندوم که در ادامه به شرح آنها برای زن و شوهرهای تازه ازدواج کرده، می‌پردازیم.

درباره قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری باید گفت این قرص‌ها یکی از انتخاب‌های مناسبی هستند که پیش روی همسران تازه ازدواج کرده وجود دارد. فراوان‌ترین قرص‌های ترکیبی به ۳ گروه تقسیم می‌شوند که عبارتند از: قرص‌های LD ، قرص‌های HD و قرص‌های تری فازیک. قرص‌های LD پرمصرف‌ترین قرص‌های پیشگیری از بارداری در کشور هستند و مقدار مناسبی از هورمون استروژن برای پیشگیری از بارداری دارند. مقدار هورمون استروژن در قرص‌های پیشگیری از بارداری HD از قرص‌های LD بیشتر بوده و در حالت عادی نیازی به استفاده از این قرص‌ها برای پیشگیری از بارداری نیست، مگر در مواردی که پزشک استفاده از آن را برای پیشگیری از بارداری لازم بداند. هر بسته از قرص‌های تری فازیک دارای ۳ نوع قرص با ۳ مقدار مختلف از هورمون استروژن است که مقدار هورمون استروژن در این نوع از قرص‌ها نیز مقدار مناسبی است. این ۳ نوع قرص ترکیبی هم در بخش خصوصی و هم در بخش دولتی ارائه خدمات تنظیم خانواده وجود دارند. انواع دیگری از قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری که فقط در بخش خصوصی وجود دارند. باید در نظر داشت که وجود انواع دیگری از قرص‌های پیشگیری از بارداری در بخش خصوصی و داروخانه‌ها نشان دهنده تأیید شدن این قرص‌ها از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.

باید به خاطر داشت که برای همسرانی که به تازگی ازدواج کرده‌اند و تمایلی به فرزند دار شدن سریع ندارند، اثربخشی روش یکی از مهم‌ترین مواردی است که می‌تواند در انتخاب روش و انگیزه بیشتر برای استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری موثر باشد. خوشبختانه قرص‌های ترکیبی یکی از این انتخاب‌ها هستند. اثربخشی قرص‌های ترکیبی در پیشگیری از بارداری بسیار مناسب بوده و افراد در صورتی که از این روش به درستی استفاده کنند، تا ۹۹درصد از بارداری ناخواسته محافظت خواهند شد. یکی از مشکلاتی که بسیاری از خانم‌ها در ابتدای زندگی مشترک با آن مواجه هستند، نامرتب بودن دوره‌های عادت ماهانه و درد و ناراحتی هنگام عادت ماهانه است که این مسائل برای افراد ناراحت کننده است و البته در طول زمان کاهش پیدا می‌کند. از مزیت‌های قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری این است که باعث مرتب شدن دوره‌های عادت ماهانه شده و همچنین باعث می‌شوند که درد و ناراحتی‌های این دوران کاهش پیدا کند. همچنین یکی دیگر از مزیت‌هایی که استفاده از قرص‌های ترکیبی پیشگیری از بارداری با خود به همراه دارد، کاهش میزان مبتلا شدن به سرطان‌های رحم و تخمدان است. این نکته بسیار مهم و قابل توجه است زیرا بسیاری از مردم ممکن است این باور نادرست را داشته باشند که «استفاده از این قرص‌ها باعث ابتلای بیشتر به سرطان می‌شود.» و به همین خاطر از استفاده از قرص ترکیبی خودداری کنند، حال آنکه آگاهی دادن به جامعه و به ویژه همسران جوان باعث خواهد شد که افراد با آگاهی بیشتری به استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری روی بیاورند و این آگاهی درست در جامعه نیز گسترش یابد.

درباره کاندوم نیز باید گفت، استفاده از آن برای همسران جوان مناسب است و استفاده از آن به این گروه از افراد پیشنهاد می‌شود. همان‌طور که می‌دانیم کاندوم تنها روشی است که هم از بارداری‌های ناخواسته و هم از انتقال بیماری‌های قابل انتقال از طریق تماس جنسی پیشگیری می‌کند. باید توجه داشت که تنوع موجود در کاندوم‌ها در اثربخشی آنها هیچ تأثیری ندارد. کاندوم تنها روش بدون هورمونی است که ابتدای زندگی مشترک قابل استفاده بوده و با توجه به اینکه بسیاری از افراد شاید نتوانند برخی از عوارض ناشی از قرص‌های هورمونی را تحمل کنند یا اینکه تمایلی به استفاده از روش‌های هورمونی نداشته باشند، استفاده از این روش می‌تواند برای آنها مناسب باشد. اثربخشی کاندوم در صورت استفاده درست حدود ۹۷ درصد بوده و همسران می‌توانند با اطمینان از اثربخشی مناسب کاندوم از این وسیله در پیشگیری از بارداری استفاده کنند. ■