



زردی نوزادی از مسائل شایع نوزادان است و در بیش از ۷۰ درصد نوزادان دیده می‌شود که در اکثر موارد بدون هیچ مشکلی به‌طور خود محدود برطرف می‌شود. البته در عده کمی از نوزادان نیز نیاز به فوئوتراپی و درمان‌های دیگری برای درمان زردی خواهد بود. هدف از برخورد صحیح با زردی، پیداکردن و درمان عوارض از زردی است که تاخیر در آن موجب عوارض جبران‌ناپذیر خواهد بود. نکته اول این است که زردی در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول غیرطبیعی است و باید حتماً مورد آزمایش و بررسی قرار گیرد. نکته دوم اینکه همه نوزادان در روز دوم یا سوم زندگی تحت‌آزمایش غربالگری بررسی زردی قرار گیرند که انجام آن کمک‌کننده و اطمینان بخش برای خانواده و پزشک است. نکته سوم این است که هر وقت مستعد زردی در نوزاد خود شدید، سریعاً به پزشک اطفال مراجعه نمایید. زردی معمولاً از صورت و چشم‌ها شروع می‌شود و بعد به قفسه سینه، پشت و اندام‌ها سرری می‌یابد و نکته چهارم اینکه در همه انواع زردی‌ها شیردهی مکرر به نوزاد توصیه می‌شود. استفاده از پمپ‌ها ناستر فقط و فقط در مواردی که پزشک توصیه کند، مجاز است. استفاده خونسره‌ان این دارو نیز به علت عوارض جانبی توصیه نمی‌گردد. مواردی مثل حجامت نیز نه تنها کمترین اثری روی کاهش زردی نوزاد ندارد که برعکس باعث افزایش خطر عفونت‌های پوستی و سبسیس (عفونت خونی) شده می‌تواند عوارض مرگ‌بار و برگشت‌ناپذیری این نوزاد دل‌دند داشته باشد. توصیه این است که به زردی در ۳۶ ساعت اول زندگی توجه ویژه شود. بهتر است برای همه نوزادان در روز دوم یا سوم زندگی از لحاظ زردی یک بررسی غربالگرانه‌ی اولیه انجام شود. در صورت مشاهده هرگونه زردی در نوزاد دل‌دند برای تعیین مقدار زردی به پزشک مراجعه گردد. مصرف هیچ ماده گیاهی توسط نوزاد یا رقرارکردن هیچ نوع رژیم غذایی برای مادر در زردی نوزاد پیشینه‌دار نمی‌گردد. مصرف آب قند به دلیل تشدید زردی به هیچ وجه توصیه نمی‌گردد. در نهایت اینکه زردی نوزاد در بیشتر موارد یک وضعیت طبیعی و خودمحدود است و در مواردی که بالا رفته و تبدیل به بیماری شده نیز با مراجعه و درمان به موقع به خوبی بهبود می‌یابد.

پیش دیابت همیشه نشانه‌های واضحی را با توجه به مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، هیچ فردی اطلاعی از وضعیت ندارد. خبر خوب این است که پیش دیابت نتوان معکوس کرد و لزومی ندارد که منجر به خصص دیابت نوع ۲ شود. چه پیش دیابت متنبه باشید و یا نه می دانید که برای مدیریت خون به کمک نیاز دارید، یک تغییر کوچک در دارد که بهتر است آنها را رعایت کنید. تکنیک مهم را از امروز شروع کنید تا خطر را به پیش دیابت را کاهش دهید یا آن معکوس کنید و در این فرآیند احساس بار خوبی داشته باشید.

ییش دیابت چیست؟

پیش دیابت وضعیتی است که در آن قند خون بالاتر از حد طبیعی است، اما به اندازه کافی بالا نیست که به عنوان دیابت تشخیص داده شود.

در آخر

مدیریت مایعکوس کردن پیش دیابت
نیازمند ایجاد تغییراتی در سبک زندگی
است. وعده‌های غذایی بزرگ
از عادات‌های است که در صورت
داشتن پیش دیابت باید از آن اجتناب
کنید. خوردن نامنظم ممکن است
به نوسانات قند خون و اختلال
کمک کند که می‌تواند بر حساسیت
به انسولین تأثیر بگذارد. تمرکز روی
غذاهای سالم و کم‌قاروری شده،
حمل‌آنها با خود و برنامه‌ریزی از قبل
می‌تواند به شما کمک کند، برای صرف
یک وعده غذایی، وقت بگذارید.

ادھو

وقتی به دنبال این هستید که برای صبحانه چه بخورید، به خصوص اگر عجله دارید. یک ماست پرچرب با میوه، نان تست سبوس دار و کره بادام زمینی، غلات غنی از فیبر با شیر، یک کلوچه و یک دوتخم مرغ ولوبیا، همگی صبحانه‌های عالی خواهند بود.

غذاهای با گلیسمی پایین

غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین تر، مانند: غلات کامل با فیبر بالا، سبزیجات غیر نشاسته‌ای، آجیل و حبوبات کم‌تر هضم می‌شوند که منجر به افزایش سطح قند خون می‌شود. این تعامل قند خون را در طول روز افزایش می‌دهد و سطح انرژی شما را ثابت نگه می‌دارد. از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید. حتی اگر به تغییرات سبک زندگی در بالا پایبند باشید، حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث ایجاد الگوی نامنظم قند خون در طول روز شود. سطح قند خون هنگام حذف وعده‌های غذایی پایین می‌آید و قند خونی خورید دوباره افزایش می‌یابد. بدن ترجیح می‌دهد که سطح قند خون در طول روز نوسانات ثابتی داشته باشد.

ورزش می‌تواند با آرام کردن مغز، قلب را حفظ کند

می‌دانید که ورزش برای سلامت قلب و عروق نیست، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نقش زیادی در این زمینه دارد. دکتر «احمد» متخصص قلب خاطرنشان کرد: «واقعیت این است که هر کس که کاهش خطر قلبی و عروقی میان افراد مبتلا به افسردگی تقریباً دو برابر بود». در این تحقیق، داده‌های بیش از ۵۰۰۰ نفر را بررسی شد. محققان گزارش دادند که تقریباً ۱۳ درصد از شرکت‌کنندگان به

جدول سودو کو

				1	9	3		7
9	5		2	3			4	
		3			4	2	9	
4	6					5		3
7					5			
5		8			7		1	9
2	9	5	1	7		4		
1			9		3	7	5	
3		6	4		2	9		1

من مصنوعي

روش «پزشکی دقیق عملکردی» برای درک اینکه چگونه های سرطان ای‌تی‌ان‌ها بهتر با بیماران تطبیق داده، راه‌های ای‌تی‌ان‌ها می‌توانند درک شوند. این مطالعه با بیماران مبتلا به سرطان پستان درک اینکه بیمار به درمان پستان چگونه پاسخ می‌دهد، بسیار دشوار است. ترکیب های حساسیت دارویی با تجزیه و تحلیل ای‌تی‌ان‌ها، یعنی پزشکی عملکردی، می‌تواند به شخصی سازی ای‌تی‌ان‌ها برای هر بیمار کمک کند. داناتا، نومسند با داده‌های ساینسی می‌گوید که او به کمک همکارانش، هوش مصنوعی را نامه پزشکی دقیق عملکردی نام‌افزوده‌اند. به گفته او، هوش مصنوعی دانشمندان را قادر می‌کند داده‌های هر بیمار را تجزیه و تحلیل کنند و آن‌ها را با درمان‌ها و ترکیب‌های دارویی مناسب‌تر بقت دهند.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- مقابل پیشروی - شهری در شمال اسپانیا
- شهری در استان مرکزی - فرماندهان - بیماری
- ۲- موضوع و زمینه - بیدار شدن
- ۳- تکیه‌داران ۴- نوعی وینده - پرنده
- ۴- حاشا گوشت - حرف انتخاب - مقام و منزلت
- ۵- نوعی کرم - منحوس ۶- از شهرهای
- ۶- بالی فرنگی - میدان بوکس ۷- گندم - سم
- ۷- رانگورواها ۸- بدقالبی پیایی - خرابکار
- ۹- رتزی ۱۰- دریای سه‌قاره - حرکت کرم ۱۱-
- نوعی کرم ۱۲- بدقالبی پیایی - خرابکار
- ۱۳- رتزی ۱۴- کلمپز - سایه‌رگ - نمایشگاه نقاشی
- ۱۵- توحید - آخر و پایان

جدول ۱۸۱۲

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن	ا	ت	ی	ک	ه	ا	م	ی	ر	ب	ر	ی	ن
س	ن	د	ا	ر	گ	ش	ت	ا	خ				ذ
د	و	ر					م	ا	ی	ن	م	ا	د
ط	ا	س	ا	ی	ک	ر	ا	د	ا				ا
ل	خ	ش	ا	ی	ا	ر	ح	س	و	ی			ن
ی	ق	ی	د	و	ز	ا	ن	ت	و	ر			ج
ج							ا	و	ب	ر	ا		ن
			ا	م	ر	د	م		ا	ق	ا	ب	ل
ب	ک		م	ا	ه	ا	ر	خ		ل	ا	ر	ف
		م	د	ن	غ	و	م	ر	ج	ن	ا		ر
ش		ج	ن	س	ی	ب	و	ا	ی				ش
ا	ی	ا	ی	ق	ر	ا	ن	ت	و	ا	ر	ه	ک
س	پ	س	د	س	ه	ا	ر	ز	د				س
س	ا	س	ه	م	ی	ش	ه	ا	و	ت			ه
ت	و	ر				ر	ا	ف	ر	و	ت		ه

میکروپلاستیک‌ها از روده به سایر اندام حرکت می‌کنند

موجود در کارت اعتباری می‌خورند.» کاستیلو افزود: «میکروپلاستیک‌ها در اقیانوس‌ها، در آب لوله‌کشی و آب پی‌سی» به‌طور مداوم یافت می‌شود. اما همه جا هستند، از یکماه تحقیق، محققان در یافتن میکروپلاستیک‌ها از روده به بافت‌های کبد، کلیه و مغز راه یافته بودند. کاستیلو خاطرنشان کرد: اگر روده سالمی نداشته باشید، روی مغز، کبد و بسیاری از بافت‌های دیگر تأثیر می‌گذارد. قرار گرفتن مزمن در معرض میکروپلاستیک‌ها می‌تواند منجر به اثرات استیمیک شود.

می دهد که میکرو پلاستیک ها گوارش به کلیه ها، کبد و مغز . محققان گزارش دادند که ی که از طریق آب آشامیدنی پلاستیک ها قرار گرفته بودند، مختلف شان به واسطه ذرات شده بود. محقق ارشد والیسون د به طور متوسط هر هفته پنج یک، تقریباً به اندازه پلاستیک

عمودی

۲- بچه مهندس ۲- کشوری در اقبالنوسیه- عمق- سوسک
دلمینه‌های ضروری برای بدن- اسب آذری ۴- گنجشک- از
نوس- از شهرهای فارس ۵- ترکیب و عنصر دیگر در آن-
۶- آبکش- راسان- ۷- پسوند نباتیه- محل تغذیه جانین
۸- مرطوب- جمله قضایه- مهم بودن ۹- خانه- فانی
۱۰- زمستان ۱۰- پاینده و جاوید- شاخه‌ای از علم شیمی
۱۱- تونی ۱۲- با دانش عمل- شست‌سر و عقب- تکه پارچه
۱۳- دست‌دار ۱۴- زربارو- عیب‌وار- پارچه ۱۴- لباس
۱۵- مکنده- شهری در گنگو

[illegible]