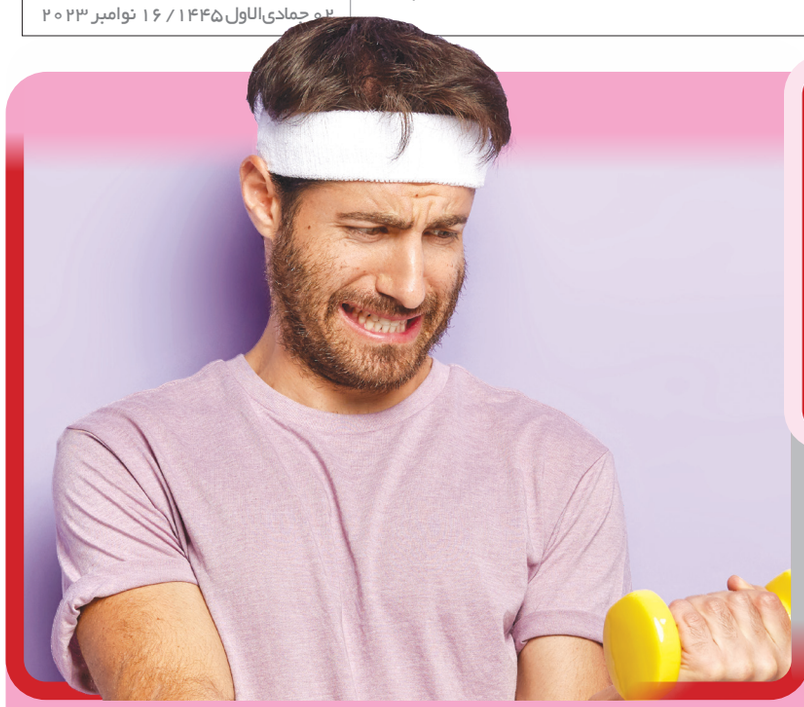
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۹۶
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۲۵
۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۶ نوامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

نکاتی در مورد اُفت قندخون

اُفت قندخون یا هیپوگلیسمی زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قندخون بسیار پایین باشد. دلایل گوناگونی می‌تواند باعث افت قندخون شود، اما شایع‌ترین علت افت قندخون در بیماران دیابتی پس از تزریق انسولین یا مصرف داروهای کاهنده قندخون ممکن است به‌دلیل مصرف ناکافی مواد غذایی و یا ورزش شدید رخ دهد. گلوکز منبع اصلی انرژی مورد نیاز بدن است، اما نمی‌تواند بدون کمک هورمون انسولین وارد سلول‌های برخی از بافت‌های بدن شود. هنگامی که سطح گلوکز خون بالا می‌رود از برخی سلول‌های لوزالمعده یا پانکراس هورمون انسولین آزاد می‌شود که این هورمون به گلوکز کمک می‌کند تا وارد سلول‌ها شود و سوخت لازم برای آنها را فراهم می‌کند. گلوکز اضافی در کبد و ماهیچه ذخیره می‌شود. از سوی دیگر در صورتی که فرد چند ساعت غذا نخورد سطح قند خون او افت پیدا می‌کند. افت قندخون را یکی از مشکلات شایع در بیماران تزریق‌کننده انسولین است که نشانه‌های آن با تعریق، لرزش، احساس خستگی یا گرسنگی همراه است. بیماران دیابتی به‌ویژه افرادی که انسولین تزریق می‌کنند در خطر افت قندخون قرار دارند، دریافت منظم میان‌وعده‌ها و وعده‌های غذایی را از جمله راهکارهای مهم برای رفع این مشکل عنوان کرد. دو ساعت پس از تزریق انسولین از میان‌وعده مناسب طبق نظر متخصص تغذیه استفاده کنند. بیمار اگر داروهای جدیدی مصرف می‌کند یا برنامه غذایی و دارویی خود را تغییر می‌دهد، یا یک ورزش جدید را شروع می‌کند حتما باید با متخصص تغذیه خود درباره تأثیر این تغییرات بر نحوه مدیریت بیماری و خطر افت قند خون مشورت کند. بیمار دیابتی باید با متخصص تغذیه در خصوص نوع و میزان میان وعده آخر شب خود به منظور پیشگیری از افت قندخون در هنگام خواب مشورت کند. بیماران دیابتی باید قند خون خود را با استفاده از دستگاه‌های تست قند خون خانگی پایش کنند. افراد مختلف، حس‌های متفاوتی در زمان بروز افت قندخون دارند؛ اگر حس معمول و طبیعی نداشتید، حتما قندخون خود را چک کنید. اگر دچار افت شدید قندخون می‌شوید این سوالات را از خود بپرسید: آیا وعده یا میان وعده غذایی خود را مصرف کرده‌ام؟ آیا وعده‌های غذایی خود را در زمان مشخص خورده‌ام؟ آیا کمتر از معمول منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کرده‌ام؟ آیا بیشتر از معمول ورزش کرده‌ام؟ آیا بیش از معمول انسولین تزریق کرده‌ام؟ در مواقعی که احساس افت قندخون به فرد دست می‌دهد، بلافاصله قندخون باید چک شود. اگر قندخون زیر ۷۰ بود باید سریعا یک ماده غذایی قندی دریافت شود. برای مثال نصف لیوان آبمیوه یا شربت قندی بنوشد و یا یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر را در یک لیوان آب ریخته و مصرف کند. باید ۱۵ دقیقه بعد قندخون فرد مجدد اندازه‌گیری شود. اگر هنوز قندخون زیر ۷۰ بود، مراحل بالا باید تکرار شود. در صورتی که فرد به قدری بی‌حال است که نمی‌تواند اقدامات بالا را انجام دهد و یا با وجود انجام اقدامات بالا، قندخون پس از نیم ساعت، بالای ۸۰ نیامده با اورژانس (شماره ۱۱۵) باید تماس گرفته شود. افراد دیابتی، همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آبنبات) باید همراه داشته باشند تا در صورت کاهش قندخون مصرف کنند. به افراد دیابتی توصیه می‌شود در مواقعی که بیرون از منزل هستند یک ماده غذایی شیرین مانند آبنبات همراه خود داشته باشند تا در زمان افت قندخون استفاده کنند. همچنین هنگامی که در حال رانندگی هستند وقتی دچار افت قندخون می‌شوند نباید به رانندگی ادامه دهند.

دلایل احساس خستگی بعد از ورزش



احتمالا برای شما هم پیش آمده که با داشتن حدی از فعالیت بدنی، دچار خستگی شوید؛ اما اگر این احساس زودتر از حد به سراغ شما می‌آید احتمالا لازم باشد مواردی را در شیوه زندگی خود اصلاح کنید. اگر چند دقیقه بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه فشار بسیار زیادی به بدن‌تان وارد می‌شود، پای عوامل دیگری در میان است که احتمالا خودتان از آنها بی‌خبر هستید. این شکایت بسیاری از افراد است که پس از چند دقیقه فعالیت بدنی ناگهان احساس می‌کنند توانی برای ورزش کردن ندارند.

بی‌خوابی و استرس

داشتن یک روز پر از استرس و خواب بد شبانه، هر دو باعث کاهش سطح انرژی و احساس خستگی می‌شود. بنابراین اگر حین ورزش احساس خستگی می‌کنید، باید سبک و روال زندگی، شغل و دیگر روابط اجتماعی‌تان را از نظر میزان استرس بررسی کنید.

کم‌شدن آب بدن

کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می‌شود. یک راه برای اینکه تشخیص دهید دچار کم‌آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن‌تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم‌آبی شده‌اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

مشکلات تیروئید

کم‌کاری تیروئید می‌تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، افسردگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی‌گیرند و از علائم آن به‌طور کامل صرف‌نظر می‌کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می‌شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیروئید با پزشک‌تان مشورت کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کم‌خونی

کم‌خونی یعنی میزان گلبول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می‌شود. شایع‌ترین علت این وضعیت، کمبود آهن است و زنان بیشتر آن را تجربه می‌کنند. نشانه‌های دیگر کم‌خونی شامل بی‌خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ‌پریده، کبودی آسان است. مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی‌شده با آهن برای رفع این نوع کم‌خونی مفید است.

ابتلا به آسم و آلرژی

ابتلا به آسم و آلرژی می‌تواند میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. لازم است در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

یادداشت

بیماری‌های التهابی روده

ناصر ابراهیمی دریانی
فوق تخصص گوارش و کبد

با توجه به وجود سه وعده غذایی در تغذیه روزانه، صبحانه مهم‌ترین نقش را در سلامتی افراد ایفا می‌کند به‌خصوص در افرادی که دچار یبوست هستند حتما باید صبحانه خود را کامل بخورند. وقتی غذا وارد معده می‌شود، به‌صورت غیرارادی حرکات روده‌ها آغاز می‌شود که به دفع افراد کمک می‌کند. بنابراین اهمیت خوردن صبحانه کامل، نه تنها به دریافت انرژی مورد نیاز ساعات اولیه روز کمک می‌کند، بلکه باعث برطرف شدن یبوست در فرد نیز می‌شود. در بیماری التهابی روده درگیری تنها شامل روده‌ها است اما در بیماری کرون، گرفتاری از دهان تا بقیه اعضای داخلی است، در فردی که دچار کولیت اولسروز است، درگیری فقط در ناحیه کولون است و فرد در مدفوع خود نیز خون می‌بینند. فردی که مبتلا به بیماری کرون است، آفت‌های مکرر دهانی، تب و درد شکم پیدا می‌کنند. مبتلایان به کولیت اولسروز و بیماری کرون گاهی با علائم غیر روده‌ای مانند علائم مفصلی التهاب مفصل (آرتریت) به پزشک مراجعه می‌کنند و روماتولوژیست برای بیمار تشخیص روماتیسم روده‌ای می‌دهد.(گاهی هم افراد با کمر درد مراجعه می‌کنند.) سلامتی دستگاه گوارش از اساسی‌ترین و اصلی‌ترین مسائل زندگی است، سبک غذاخوردن، زمان گذاشتن برای صرف غذا و نخوردن مواد قندی به‌خصوص در افراد چاق، از مهم‌ترین نکات حفظ سلامت دستگاه گوارشی به شمار می‌رود.

ویژه

زنجبیل خشک بخوریم یا تازه؟

دو نوع زنجبیل وجود دارد: خشک و تازه. زنجبیل علاوه بر نقشی که به‌عنوان طعم‌دهنده چای دارد، خواص دارویی نیز دارد و باعث تسکین حالت تهوع، مشکلات گوارشی و علائم رایج آنفلوآنزای فصلی مانند سرماخوردگی و سرفه می‌شود. زنجبیل تازه به‌دلیل خاصیت ضدتهوع آن معروف است. یک مطالعه نشان داد: زنجبیل تازه ممکن است به محافظت از سیستم تنفسی کمک کند، در حالی‌که زنجبیل خشک شده همان خاصیت را ندارد. علاوه بر این، زنجبیل خشک به‌طور بالقوه باعث ایجاد گاز، نفخ و مشکلات گوارشی می‌شود. بهتر است به نسبت فوایدی که دارند انتخاب کنید که کدام گزینه برای شما بهتر است. با این حال مهم است که زنجبیل تازه و یا زنجبیل خشک را به‌طور کامل از رژیم غذایی خود حذف نکنید، زیرا هنوز فواید ارزشمندی دارد. از مزایای هر دو نوع استفاده کنید!

نکته

این غذاها را همراه دارو نخورید

برخی از غذاها می‌توانند با داروها تداخل داشته باشند و بر اثربخشی آن‌ها تأثیر بگذارند یا عوارض جانبی ایجاد کنند. بسته به وضعیت شما، ممکن است لازم باشد زمان مشخصی بین غذاخوردن و زمان مصرف دارو در نظر گرفته شود. در برخی موارد، ممکن است لازم باشد در طول درمان از مصرف برخی غذاها به‌طور کامل اجتناب کنید یا به سادگی میزان مصرف آن را کنترل کنید.

غذاهای حاوی ویتامین K

ویتامین K یک عنصر ضروری در فرآیند انعقاد طبیعی خون (لخته‌شدن) است. وارفارین، یک ضدانعقاد که برای کاهش خطر لخته‌شدن خون استفاده می‌شود، با خنثی کردن ویتامین K عمل می‌کند. از آن‌جایی که این ویتامین در غذاها یافت می‌شود، افرادی که وارفارین مصرف می‌کنند باید اطمینان حاصل کنند که به اندازه از غذاهای غنی از ویتامین K استفاده می‌کنند تا از نوسان بیش از حد ویتامین K در خون و افزایش ناگهانی یا کاهش اثر درمانی آن‌ها جلوگیری کنند. غذاهای سرشار از ویتامین K شامل: سبزیجات سبز برگ (کلم، اسفناج، برگ چغندر، جعفری و غیره)، برخی میوه‌ها (کیوی، ریواس، زغال‌اخته)، سویا و جگر.

کلسیم و لبنیات

کلسیم می‌تواند با داروهای مختلف از جمله آنتی‌بیوتیک‌های خاص و داروهای پوکی‌استخوان تداخل داشته و از جذب آن‌ها توسط بدن جلوگیری کند و این مسأله می‌تواند درمان را کم‌اثر کند. برای جلوگیری از این تداخل، توصیه می‌شود دارو را حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل یا دو ساعت بعد از خوردن هر غذای غنی از کلسیم (یا مکمل‌های کلسیم یا مولتی ویتامین‌های حاوی کلسیم) مصرف کنید.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار

کافئین می‌تواند با داروها تداخل داشته باشد. می‌تواند جذب برخی داروها، به ویژه داروهای مورد استفاده برای درمان پوکی استخوان، را کاهش دهد. همچنین، اثر تحریک‌کننده‌ای روی معده دارد که می‌تواند اثر مشابه برخی داروها را در صورت مصرف همزمان تداخل کند. برخی داروها، از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها، می‌توانند توانایی بدن برای دفع کافئین را کاهش دهند، این مساله می‌تواند تپش قلب، لرزش، تعریق بیش از حد شود. همچنین، کافئین می‌تواند غلظت برخی از داروهای ضدافسردگی را افزایش دهد.

غذاهای غنی از پتاسیم

برخی از داروهایی که برای درمان فشارخون بالا یا نارسایی قلبی استفاده می‌شوند، می‌توانند باعث افزایش غلظت پتاسیم در بدن شوند. مصرف بیش از حد پتاسیم می‌تواند منجر به مشکلات قلبی مانند ضربان قلب نامنظم یا تپش قلب شود. سایر داروها، از جمله دیورتیک‌های خاص، می‌توانند باعث کاهش سطح پتاسیم خون شوند. افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند باید توصیه‌های پزشک خود را برای خوردن غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، سبزیجات برگ‌دار یا پرتقال دنبال کنند.

پروبیوتیک‌هایی که فشار خون بالا را کاهش می‌دهند

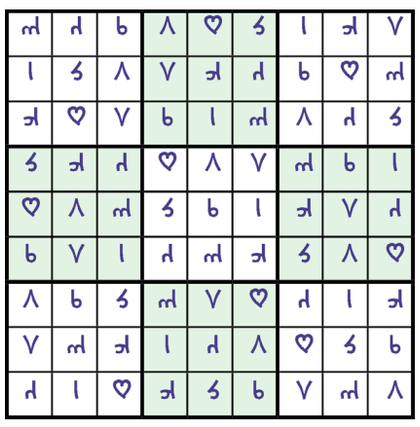
فشار خون بالا، بیماری شایع پزشکی و عامل خطر کلیدی برای بیماری قلبی است که تقریبا نیمی از جمعیت بزرگسال جهان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیشتر قند به‌ویژه فروکتوز، منجر به افزایش شیوع فشارخون شده است. کارشناسان اظهار کردند که برخی از پروبیوتیک‌ها ممکن است بر میکروبیوم روده و تنظیم فشارخون تاثیر بگذارند. طی آزمایش ۱۶ هفته‌ای، برخی از موش‌ها هر روز با آب مخلوط با فروکتوز و برخی نیز با بیفیدوباکتریوم لاکتیس M۸ یا لاکتوباسیلوس رامنوسوس M۹ تغذیه شدند. درمان پروبیوتیکی به‌طور قابل‌توجهی فشارخون حیوانات را کاهش داد و سطح آن را به حالت عادی بازگرداند. نتایج این پژوهش نشان داد که اثربخشی پروبیوتیک در کاهش فشارخون با برخی از میکروب‌های روده و مسیرهای متابولیک مرتبط است. دکتر جون لی، گفت: دریافت رژیم غذایی از غذاهای پروبیوتیک به‌خوبی مکمل درمان فشارخون است.

کرونا و آنفلوآنزا در کمین است

یک پزشک متخصص هشدار داد: کرونا و آنفلوآنزا همچنان در کمین است و انتظار می‌رود که شهروندان اصول بهداشتی را همچنان رعایت کنند. دکتر سیدسعید کسائیان خاطرنشان کرد: بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا اواسط مهرماه بوده، اما هنوز هم دیرنشده و افراد می‌توانند نسبت به تزریق واکسن و ارتقای ایمنی بدن خود اقدام کنند. کسائیان اظهار کرد: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای مادران باردار، معلولان، بیماران دیالیزی و دارای بیماری‌های زمینه‌ای به‌صورت رایگان انجام می‌شود. وی خاطرنشان کرد: با تزریق واکسن امکان ابتلا به آنفلوآنزا همچنان وجود دارد، اما احتمال ابتلا و عوارض بیماری آن کمتر از افرادی است که واکسن تزریق نکردند. دکتر کسائیان با بیان اینکه شیوع کرونا روند افزایشی ندارد، بیان کرد: به همه افرادی که بیش از یکسال از تزریق نوبت قبلی واکسن کووید۱۹ آن‌ها گذشته است، توصیه می‌شود یک نوبت واکسن دریافت کنند.

جدول سودوکو

		۸				۵		۲
	۶	۵	۷		۱		۳	۸
۴	۱	۲	۵	۸	۳			
	۷							
۲	۸	۴	۱	۹				
	۹	۳	۸	۷			۴	
۶			۳	۱			۵	۴
	۵				۸	۷	۶	۱
	۴		۶	۵	۷	۹		



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۶۹۶

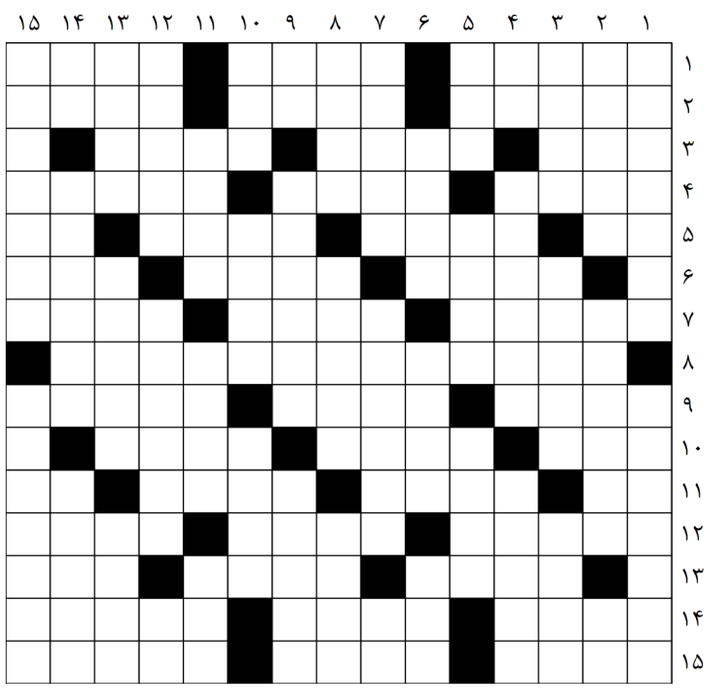
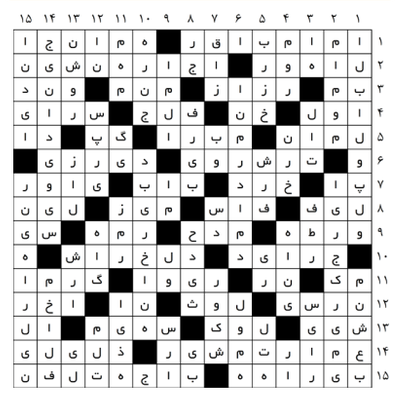
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- انتقام‌گیرنده- رهبر حزب- بدبین و دودل ۲- نوعی سنگ زینتی- سیگار بدبوی قدیمی- پایتخت اکوادور ۳- عددمجهول- مخلوط‌ونامنظم- سیاستمدار ۴- همنشینان- پنداشتن- از اساطیر یونان ۵- خدای درویش- کنده‌کاری روی چوب- خاموشی و سکوت- کاکل اسب ۶- معادل فارسی کابل- یار داستانی عذرا- به تنهایی ۷- نوعی قطع کتاب- عاشق- دندانساز ۸- از آثار تاریخی کردستان ۹- آسیب‌ها- نوعی آش- منطقه‌ای در حومه کاشان ۱۰- جرقه آتش- ضروری‌ولازم- کیک معروف ۱۱- ویتامین انعقادخون- رشک برنده- نخ لطیفی از جنس پشم- پدربزرگ و نیا ۱۲- شاعرغزنوی- از حیوانات دریایی- خودرویی از سایپا ۱۳- نام قدیم مدینه- از گازهای آلی- از القاب اروپایی ۱۴- پرتاب شده- لاشخور سیاه- واحدجرم ۱۵- شکوه و عظمت- لقب پادشاهان فرانسه بود- از نیروهای نظامی

عمودی

۱- معتدل- فیلمی از حمیدنژاد ۲- شترمرغ آمریکایی- سوغات مشهد- گوجه پخته‌شده ۳- پیش‌افتادن- رنجورومریض- جمع امام ۴- پرنده دریاچه- از کشورهای عربی- اعتباروآبرو ۵- روش‌وشیوه- بوق و شیپور- برق‌رسان اتومبیل ۶- مقام و درجه- ایوان و مهتابی- جانشین ۷- عالم‌الهی- ارزانی داشتن- ضمیر سوم شخص مفرد ۸- چرم خام- نوعی ویندوز- ستاره دنباله‌دار ۹- آقای اسپانیایی- مال کسی را به زور ضبط کردن- به پایان رسیده ۱۰- نژاد مردم روسیه- پر و سرشار- ورزش ذهنی ۱۱- کشیک- کاهگل- از جزایر ایرانی خلیج فارس ۱۲- گله کردن- اقدام به کاری‌کردن- کشنده بی‌صدا ۱۳- نوعی تومور- برابر- وقت تلف‌کردن ۱۴- اسب آذری- پرت‌کردن- تلافی‌کردن ۱۵- کهبد- عاشقی و شیفتگی



حل جدول ۱۶۹۵