

یادداشت

عوامل مهم دیابت بارداری



مریم کاشانیان

متخصص زنان و زایمان

چاقی از عوامل مهم در دیابت بارداری است. بنابراین بانوان می‌بایست قبل و حین دوران بارداری، وزن خود را کنترل کنند تا دچار افزایش وزن نشوند. البته دیابت بارداری پس از پایان دوران بارداری تمام می‌شود؛ لیکن در سال‌های آتی، امکان دارد در بسیاری از بانوان، به‌عنوان دیابت نوع ۲ بروز کند. در دوران بارداری تقریباً قند خون افزایش پیدا می‌کند ولی به‌رغم اینکه هورمون‌ها باعث افزایش قندخون در بعضی افراد می‌شود. بانوانی که لوژالمده سالم و پانکراس سالمی داشته باشند، قندخونشان تنظیم می‌شود و کاهش پیدا می‌کند. اگر فردی زمینه دیابت را داشته باشد، در نیمه دوم حاملگی یعنی از هفته بیستم به بعد، دیابت ظاهر می‌شود، از این‌رو می‌بایست آزمایش دیابت بارداری انجام دهند. برای بعضی از بانوان از قبیل افرادی که در آزمایش‌های قبل از بارداری، افزایش قندخون داشتند، افراد چاق، افرادی که در اقام و خویشاوندان دیابت نوع دوم دارند، افراد مسن، و افرادی که کورتون مصرف می‌کنند، تست غربالگری زودتر از هفته بیست و چهارم انجام می‌شود. دیابت بارداری مشکلات جدی ایجاد نمی‌کند و بیشترین مساله در افزایش وزن جنین و احتمال بالای سزارین است، برای درمان دیابت بارداری، تنها راه‌حل رژیم غذایی است؛ چرا که ۷۵ درصد از این نوع دیابت با رژیم غذایی درمان و کنترل می‌شود؛ اما مابقی آن، با انسولین و داروهای (خوراکی) ضد دیابت قابل کنترل هستند.

ویژه

تأثیر داروی نقرس در کاهش کووید-۱۹

محققان پی بردند داروی ضدالتهابی و خوراکی موسوم به «کلشی‌سین» در کاهش برخی عوارض بیماران کرونایی موثر است. این مطالعه به ارزیابی توانایی «کلشی‌سین» در کاهش خطر عوارض مربوط به کووید-۱۹ در بیماران سرپایی بالای ۴۰ سال پرداخته است. دکتر «ژان کلود تاردیف»، می‌گوید: «در حالی که منتظر مصونیت جمعی از طریق واکسیناسیون هستیم، نیاز به درمان‌هایی برای پیشگیری از عوارض کووید-۱۹ در بین بیماران است که به این بیماری مبتلا می‌شوند، همچنان باقی است. مطالعه ما نشان داد که می‌توان از کلشی‌سین برای کاهش عوارض استفاده کرد.» داروی کلشی‌سین یک داروی ضدالتهاب ارزان قیمت و به‌راحتی در دسترس است. به‌صورت خوراکی برای درمان نقرس، تجویز می‌شود.

حذف وعده صبحانه زمینه‌ساز دیابت

می‌گیرند افرادی هستند که وعده صبحانه را حذف کردند. فوق تخصص غدد افزود: یک وعده غذایی کامل مانند صبحانه باید شامل ۴۰ تا ۵۰ درصد کربوهیدرات، ۲۵ درصد پروتئین و ۱۵ تا ۲۰ درصد چربی باشد که معادل آن نان و پنیر و گردو می‌شود. وی افزود: افرادی که در ساعات اولیه صبح سرکار می‌روند و وقت صبحانه خوردن را ندارند حکماً یک‌زمان کوتاه هم که شده را به صبحانه خوردن اختصاص دهند.

دکتر ابراهیمی گفت: کسانی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر دچار اختلالات متابولیسم مانند چاقی و فرایندهای افزایش قندخون و دیابت خواهند شد. این فوق تخصص غدد اظهار کرد: صبحانه خوردن بیشتر در پیشگیری از دیابت نقش دارد و قبل از ساعت ۸ تا ۹ صبح هم بهترین زمان برای مصرف صبحانه است. عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: بچه‌هایی که دچار چاقی می‌شوند و افرادی که در آینده دیابت و فشار خون

نقش هوش مصنوعی در تشخیص بیماری‌های چشم

درمان بیماری‌های چشم مورد توجه شرکت‌کنندگان به نقش هوش مصنوعی در تشخیص بیماری‌های چشم اشاره کرد. فریده شریفی پور گفت: در همایش امسال، یک روز هم به‌عنوان روز فوق تخصصی شبکه اختصاص یافته که قرار است تازه‌های بیماری‌های شبکه برای آشنایی همکاران ارائه شود. دبیر علمی همایش به بخش دوم همایش که مختص دانشگاه علوم پزشکی ایران است، اشاره کرد و افزود: در این قسمت، چالش‌های

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به نقش هوش مصنوعی در تشخیص بیماری‌های چشم اشاره کرد. فریده شریفی پور گفت: در همایش امسال، یک روز هم به‌عنوان روز فوق تخصصی شبکه اختصاص یافته که قرار است تازه‌های بیماری‌های شبکه برای آشنایی همکاران ارائه شود. دبیر علمی همایش به بخش دوم همایش که مختص دانشگاه علوم پزشکی ایران است، اشاره کرد و افزود: در این قسمت، چالش‌های

جدول سودو کو

۷	۴	۱۵	۲۱	۹	۸	۶	
۳						۹	
۲	۹			۵			
۹			۳	۵	۶	۷	
	۴	۸	۲	۲			
۷	۷	۹	۴	۱	۶	۲	
۱	۳		۴			۵	
۲	۶	۵	۷				

۷	۴	۱۵	۲۱	۹	۸	۶	
۳						۹	
۲	۹			۵			
۹			۳	۵	۶	۷	
	۴	۸	۲	۲			
۷	۷	۹	۴	۱	۶	۲	
۱	۳		۴			۵	
۲	۶	۵	۷				

افقی

۱- سربالی با بازی هادی حجازی فر و شهاب حسینی
۲- بو کشیدن - چشمه عرب - وسیله انتقال برق - قادر ۳-
نام ترکی - نخ تابیده - سرزنش کردن - طول عمر ۴- یار
صندلی - ضروری و لازم - ابر نزدیک به زمین - قوم
کهن ایرانی ۵- کمیابی - برادران مخترع سینما - از ابزار
تزییق ۶- مجبور - اروپا و آسیا را گویند ۷- اثر پا - امر به
نفتن - تجارت - خطی در دایره ۸- کلام پرسشی - آقا و
سید - متعصب ۹- آلونک - واصل شد - خزنه گزنه -
شخص و نفر ۱۰- معتدل - رئیس بلده امروزی ۱۱- مرد
روحانی مسیحی - چهار پایان - حافظ خانه ۱۲- ظرف
روغن - سودای ناله - نان نازک - گرفتاری ۱۳- حرف
ندا - خجسته - جاشنی اصلی غذا - ضمیر دوم شخص
مفرد ۱۴- نوعی نان کلفت - وسیله - آشکار کردن ۱۵- از
وسایل پیرایشی آقایان - مخترع رادیو

حل جدول ۱۶۷۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شماره ۱۶۸۰

عمودی

۱- دانشگاهی در کشورمان - یکی از قاضیان ورزشی ۲- بخشی از اوستا - عاقبت اندیشی ۳- دشنام
و ناسزا - رنگ خزان - نشان دادن - از غذاهای ایرانی ۴- وسیله ماهی‌گیری - درنگ کردن - سایه‌گاه -
کشیدنی بعد از قهر ۵- پدر همسر حضرت موسی(ع) - جرقه آتش - شهری در استان زنجان ۶- از فنون
زیبای ورزش کشتی - قدیه ۷- خاک سرخ - ذره باردار - بار و ثمر درخت - از درختان جنگلی ۸- کبوتر
صحرائی - آقا و مولا - کشف رازی ۹- شهری در استان مازندران - سرگرد سابق - کمان تیراندازی -
موضوع و زمینه ۱۰- گلابی - حبیب خداست ۱۱- باقیمانده چیزی - دریاب - حساب ۱۲- ضربه راه
دور به دروازه - پسوند شباهت - عضو بین سر و بدن - پرنده‌ای با گوشت لذیذ ۱۳- شما و من - رایج و
متداول - محتوی صندوق انتخابات - مایه پیشرفت بعضی‌ها ۱۴- خوی و خلق آدمی - از استان‌های
کشورمان ۱۵- پایدار و جاوید - تیره بختی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱