

کاهش قند خون در دیابتی‌ها



اسدا.. رجب

دکترای حرفه‌ای پزشکی

اگر میزان قند خون از ۶۰ میلی گرم در صد کمتر شود، خطر هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) انسان را تهدید می‌کند اما اکثر متخصصان معتقدند زمانی باید از هیپوگلیسمی سخن به میان آورد که میزان قند خون به کمتر از ۴۰ میلی گرم در صد برسد. اگر فردی دچار هیپوگلیسمی شود، میزان قند خون (گلوکز) او کاهش یافته در نتیجه دچار کجی و سرانجام بی‌هوشی می‌شود و ممکن است نهایتاً به او تشنج نیز دست دهد. نشانه‌های هیپوگلیسمی در تمام افراد یکسان نیست به همین دلیل تمام دایتهای، بویژه والدین کودکان و نوجوانان دایتهای باید تمام علائم و نشانه‌های ابتدایی هیپوگلیسمی را بشناسند و در صورت نیاز به موقع بتوانند درمان را شروع کنند. اکثر دایتهای متوجه علائم خفیف هیپوگلیسمی در حمله گرسنگی فراوان، رنگ پریدگی، پیوست مرطوب و سرد، طش قلب، لرزش، بی‌قراری، سردرد، دل درد، اختلال بینایی و کاهش قدرت تمرکز می‌شوند. علائم هیپوگلیسمی: در برخی موارد، در صحبت کردن و راه رفتن، گرفتگی ماهیچه‌ها، بی‌هوشی و احتمالاً تشنج علل تزریق مقدار بیشتر انسولین به طور اشتباهی، تزریق انسولین طبق معمول در عین حال که بدن نیاز کمتری به انسولین دارد، ورزش یا فعالیت جسمی بیش از حد معمول، کم یا دیر خوردن غذا، هنگام اسهال یا استفراغ، هیپوگلیسمی را هنگام سریع درمان کرد. اگر افراد دایتهای والدین کودکان و نوجوانان دایتهای، هیچ دلیلی برای بروز هیپوگلیسمی نیافتند تا توجه به مقدار انسولین معمول تزریق شده، دچار هیپوگلیسمی شدند، حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند. البته دایتهای و والدینی که در کلاس‌های آموزش مستمر شرکت کرده و خود آموزش دیده باشند می‌دانند که در این هنگام چه باید بکنند. اصولاً دایتهای که در کنترل مطلوب برخوردارند، احتمال دارد حداقل در هفته یک دو بار دچار هیپوگلیسمی خفیف شوند که اگر به موقع درمان شوند، به هیچ نوع عارضه‌ای مبتلا نخواهد شد. هیپوگلیسمی شدید که خوشبختانه نادر است با بی‌هوشی و در نهایت تشنج همراه خواهد بود و باید جازان پیشگیری کرد. هیپوگلیسمی شدید را باید در اسرع وقت درمان کرد بنابراین اگر اولین نشانه‌های هیپوگلیسمی را دریافتید، فوراً درمان را آغاز کنید. اگر مطمئن نیستند، قند خون را چک کنید.

شایع ترین بیماری های «پاییز»

همزمان با ورود به فصل پاییز، به یکباره موجی از بیماری‌های ویروسی نیز از راه می‌رسند که باید مراقب شایع‌ترین آنها باشیم.

در اوایل فصل پاییز هستیم که با شروع سال تحصیلی میلیون ها دانش آموز و دانشجو همراه است.

بانگاہی به فصل یابیز در سال های اخیر و بعد از دوران پاندمی کرونا، تا حدودی شاهد تغییراتی در شکل

و شمایل بیماری‌های ویروسی بوده‌ایم که بعضاً با عارضه‌های خطرناکی هم همراه بوده‌اند.



آنفلوآنزا

یک بیماری ویروسی تنفسی است با علائمی مثل تب، سرفه، گلودرد شدید همراه است. این بیماری در فصل سرد سال بیشتر شیوع می‌دهد. علائم بیماری و سرما خوردگی برای شما نگران کننده باشند بنابراین قبل از اقدام به مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک، توسط پزشک عمومی، معاینه حلقه‌های حاد تنفسی، اسهال، کاهش اشتها، استفراغ، تب، سردرد، خستگی و سایر علائم را به اطلاع پزشک خود برسانید تا با تجویز داروهای مناسب درمان شود.

سرما خوردگی

سرماخوردگی را می‌توان یک بیماری عفونی بسیار شایع دستگاه تنفسی دانست که بخش‌هایی نظیر گلو، بینی و حتی گوش را درگیر می‌کند. علائم و نشانه‌های سرماخوردگی بسته به وضعیت توان بدنی شما، نحوه کنترل و درمان سرماخوردگی قطعاً متفاوت است. توصیه پزشکان به عدم استفاده از آنتی‌بیوتیک است و افراد باید مایعات مصرف کنند و نهایتاً، قرص سرماخوردگی بخورند.

ذات الريه

ذات‌الریه، یک عفونت ریه است که توسط باکتری‌ها یا ویروس‌ها ایجاد می‌شود. لازم است بدانید که علائم ذات‌الریه، اگر به موقع درمان نشود، ممکن است به عوارض جدی تبدیل شود و به ریه‌ها، مغز و سایر اندام‌های بدن آسیب برساند. برخی از علائم ذات‌الریه عبارتند از: تب حدود ۴۰ درجه به همراه لرز، سرفه عادی یا سرفه خلط‌دار به رنگ سبز و زرد و یا خونی، در برخی موارد احساس کم‌آوردن نفس به خصوص در زمان تحرک بالا، کاهش اشتها، فرد، خستگی زیاد، احساس درد تیز و خنجری در قفسه‌سینه، بالا رفتن میزان تعریق، نبض فرد...

دانستنی‌ها

کنترل تشنج کودکان

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران بر اهمیت نقش تغذیه در کنترل و کاهش تشنج‌های کودکان تأکید کرد. در نخستین کنفرانس بین‌المللی تغذیه بالینی در طب کودکان که با همکاری این سازمان در مرکز مایشاوی به میزبانی هیئت‌مدیره دانشگاه بهشتی برگزار شد، محمد محمدی، مدیر عامل به عنوان رئیس هیئت مدیره و بر مبنای راه‌های تعامل بین سازمان بیمه سلامت ایران توضیح داد: امروزه ناهای اغلب شده است که برخی رژیم‌های غذایی خاص، به‌ویژه رژیم‌های کتونیک و برنانه‌های تغذیه‌ای مبتنی بر تنظیم مواد مغذی، می‌توانند در کنترل تشنج‌های مقاوم به درمان مؤثر باشند و یاری‌دهنده‌ی افراد مبتلا به ناهای جابجایی در دوشوند، بلکه در کنار درمان‌های دارویی، نقش مکمل و حمایتی ایفا کنند. نکته گفته‌شده، خانواده‌ها باید بدانند که هر قلمی از رژیم می‌تواند روند درمان تشنج کودکان را تحت تأثیر قرار دهد و کمبود یا مصرف بیش از اندازه برخی مواد مغذیه‌ای ممکن است تحریک‌پذیری عضلانی افزایش دهد و در مقابل، یک برنامه غذایی متعادل می‌تواند به کاهش حملات تشنجی کمک کند. رئیس‌نگاه همچنین هشدار داد یکی از چالش‌های اصلی، می‌تواند به تغذیه در سال‌های حساس رشد است که در حال حاضر تغذیه‌ای ناهای تشنجه‌ها به کنترل بهتر بیماری کمک می‌کند، بلکه کیفیت زندگی و توانایی‌های والدین کودکان را نیز بهبود می‌بخشد. مدیر عامل با پایان توضیح کرد: والدین کودکان مبتلا به تشنج‌های صرصری با مقاومت در برابر مشاوره متخصصان تغذیه در درمان‌های همکاری داشته باشند، چراکه تغذیه درست گاهی می‌تواند مؤثرتر از دارو در آرام‌سازی و کنترل علائم باشد.

نکته

مکمل کاکائو، راز جوانی قلب؟

یک مطالعه وسیع نشان می‌دهد مصرف روزانه مکمل عصاره کاکائو می‌تواند التهاب ناشی از پیری را کاهش دهد و خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را ۲۷ تا ۳۵ درصد پایین بیاورد. یک مطالعه ای با عنوان گسترده نشان می‌دهد که مکمل‌های عصاره کاکائو که سرشار از فلاونول ها هستند، می‌تواند التهاب مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند. پژوهشگران دریافتند که سطح پروتئین التهابی در افراد که مکمل کاکائو مصرف کردند کاهش یافته است؛ بافتی که می‌تواند به سلامت احتمالی میان ترکیبات زیست‌فعال کاکائو، سلامت قلب و روند پیری انسانی اشاره کند.

استراتژی‌های تغذیه‌ای به عنوان راهی امیدبخش برای کندکردن روند التهاب ناشی از افزایش سن مطرح شده‌اند. مطالعات کوچک‌تر بینمیان نشان داده بودند که عصاره کالائومی می‌تواند برخی از نشانگان التهابی را کاهش دهد. این اثر به فراوانی‌ها نسبت داده می‌شود؛ زیرا کالائوم یک ترکیب است فلزایی که در دهان‌های کالائومی و همچنین مواد غذایی گیاهی مانند نوت، آوگادو و چای یافت می‌شوند. برای بررسی دقیق‌تر این موضوع، پژوهشگران «کارآزمایی مکمل کالائوم و بینمیان‌ها» را طراحی کردند؛ یک مطالعه و سنجش اثر سنجش تأثیر عصاره کالائوم بر پیامدهای قلبی و عروقی و نقش استرس اِم‌ای در کاهش التهاب مرتبط با افزایش سن. در صورتی که این پژوهش گفت: «امای خواص بیشتر می‌دهد تا کالائوم» (۱۱).

نتیجه که آیا مصرف چندساله مکمل کالائومی می‌تواند التهاب ناشی از پیری را کاهش دهد. داده‌ها نشان می‌دهند چنین اثری وجود دارد. در حالی که در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰، ۱۱ کارآزمایی تصادفی سازی شده و دوسوکو ۱۱۴۲۲ نفر با دوز ۲۰۰ میلی‌گرم کالائوم در یک کارآزمایی کالائوم مصرف‌شده و ۱۱۴۲۲ نفر با دوز صفر میلی‌گرم کالائوم در یک کارآزمایی کالائوم مصرف‌شده (۱۲). در حالی که در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰، ۱۱ کارآزمایی تصادفی سازی شده و دوسوکو ۱۱۴۲۲ نفر با دوز ۲۰۰ میلی‌گرم کالائوم در یک کارآزمایی کالائوم مصرف‌شده و ۱۱۴۲۲ نفر با دوز صفر میلی‌گرم کالائوم در یک کارآزمایی کالائوم مصرف‌شده (۱۲). در حالی که در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰، ۱۱ کارآزمایی تصادفی سازی شده و دوسوکو ۱۱۴۲۲ نفر با دوز ۲۰۰ میلی‌گرم کالائوم در یک کارآزمایی کالائوم مصرف‌شده و ۱۱۴۲۲ نفر با دوز صفر میلی‌گرم کالائوم در یک کارآزمایی کالائوم مصرف‌شده (۱۲).

ویژه

کشف سلول‌های افسردگی

برای نخستین بار، پژوهشگران موفق به شناسایی دهنوع سلول مغزی شدند که در مبتلایان به افسردگی عملکرد متفاوت دارند. این یافته می‌تواند راه‌آهنکشی درمان‌های هدفمند و نوین برای میلیون‌ها فرد درگیر با این بیماری را پیچیده‌باشد. این مطالعه نشان می‌دهد افسردگی یک تغییر یک اختلال روانی، بلکه ریشه در تغییرات عمیق سلولی و ژنتیکی در مغز دارد. دکتر گوستاو توئری، سرپرست این تحقیق، تأکید کرده است: «این نخستین بار است که با بررسی همزمان فعالیت‌نژاد و نحوه تنظیم DNA، دسترسیم حاصل شده‌ای که مستقیماً در نقش‌آفرینی اختلال افسردگی، نقش دارند». این مطالعه به ما دید جدیدی را سازگار با بیماری و مزاج دقیق‌تر، خلل در مغز می‌دهد.» این کشف از طریق بررسی نمونه‌های مغزی موجود در بانک مغز گاتالاس پل در کانادا به دست آمده است؛ یکی از معدود مراکز در جهان که مغزهای اهدایی از بیماران اختلالات روانی و اختلالات مغزیه را جمع‌آوری می‌کند. با بهره‌گیری از فناوری تومیک‌نت سلولی، محققان RNA و DNA هزاران مغز افسردگی و هزار مغز به‌عنوان کنترل دقیق سابقه اختلال روانی استخراج شده‌اند. نتایج نشان داد که دهنوع سلول مغزی در مغز افراد افسرده چهار تغییرات سلولی شده‌اند: نورون‌های حرکتی که در تنظیم خلق و خو و پاسخ استرس نقش دارند، سلول‌های میکروگلیا که مسئول کنترل التهاب در مغز هستند، در هر دهنوع سلول، فعالیت‌نژاد به‌طور چشمگیری تغییر یافته‌بود. یافته‌ای که نشان‌دهنده اختلال در عملکرد سیستم‌های کلیدی مغزی است. این تحقیق، گام مهمی در جهت درک ریشه‌های زیستی افسردگی به‌شمار می‌رود. به‌قول دکتر توئری، یافته‌ها نشان می‌دهد که افسردگی قرار از یک مشکل عاطفی روانی ساده است و تغییرات سلولی قابل اندازه‌گیری در مغز را شامل می‌شود. پژوهشگران قصد دارند در مرحله بعدی، بررسی کنند که این تغییرات چگونه بر عملکرد کل مغز اثر می‌گذارد. با توجه به آن‌که جهانی بیش از ۲۶۴ میلیون فرد در دنیا با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کند، یافته‌ای که بتواند درمان را به سطح سلولی و ژنتیکی برساند، می‌تواند فصل جدیدی در پزشکی روان پزشکی باز کند و امید یاز به میلیون‌ها فرد در سراسر جهان بپوشد. دکتر رابین دونگ، مسئول این مطالعه، توضیح می‌دهد: «جالب اینجاست که افزایش در سطح IDN-۲۰۰ مشاهده شد که در بررسی‌های تازه‌ای برای تحقیقات آینده ایجاد می‌کند. البته عصاره کاکائو جایگزین سبک زندگی سالم نیست، اما یافته‌ها نقش بالقوه آن در تعدیل التهاب با افزایش سن را تقویت می‌کند.» یک بررسی دیگر، افزایش خطر ابتلا به افسردگی در زنان در دوران بارداری را نشان داد. غذاهای پر از سبزیجات و حبوبات، سرشار از ریزم مغز را به‌طور موقت کاهش می‌دهد. هات‌داگ و پیتزای توند التهاب را در سراسر بدن افزایش دهند. دکتر بوجا گاروال، «استادیار بیان دانش پژوهی» در ژانویه‌های «ماینده» و مدیران‌های تونادیکی از راه‌هایی باشد که افزایش آن، سلامت مغز خود را بهبود می‌بخشد (افزایش سن را توانایی شناختی خود محافظت کند).

زنان باردار نیازی به «غذای دونفره» ندارند

به افزایش وزن بیش از حد مادر و جنین شود. این وضعیت خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت بارداری و پرفشاری خون را افزایش می‌دهد و سلامت جنین را نیز به خطر می‌اندازد. همچنین برخی از زنان باردار به دلیل باور نادرست به «دو نفره بودن» در دوران بارداری، به مصرف غذاهای پرکالری و... روی می‌آورند. در حالی که کنترل تغذیه در دوران بارداری از اهمیت بالایی برخوردار است.

با آغاز فصل پاییز و کاهش رطوبت هوا، پوست انسان بیش از سایر فصول در معرض خشکی، خارش و حساسیت قرار می‌گیرد. دکتر مهدی قهار ترس، عضو هیأت علمی گروه پوسته دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: با عرایع چند نکته ساده، بسیاری از مشکلات پوستی قابل پیشگیری است. دکتر قهار ترس توصیه کرد: افراد از شوینده‌های ملایم و مرطوب‌کننده‌های حاوی گلیسرین استفاده کنند، گرم‌های محافظ پایانه روغن را

جدول سودو کو

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

3	6	m	d	♥	Λ	z	l	V
d	Λ	l	b	z	V	m	3	♥
V	♥	z	l	3	m	d	b	Λ
z	l	♥	m	Λ	b	3	V	d
m	3	b	V	d	z	Λ	♥	l
Λ	d	V	3	l	♥	b	z	m
l	V	3	Λ	b	d	♥	m	z
♥	m	d	z	V	3	l	Λ	b
b	z	Λ	♥	m	l	V	d	3

جدول کلمات متقاطع

- ۱- ادانامه دادستان- زن نیکوکار ۲- مقابل
- خوب- جنگ و بیکار- پایتخت نیکارگوته ۳-
- مترجم- مسری- روزنیت ۴- از پزندگان شکاری-
- مشهور و بنام- گوشتدقراقی ۵- تاکنون- از اوایل
- سفره غذا- بی جان ۶- در قیمه می‌ریزند- دیدار امان
- متبرکه- دوباره صورت گرفتن کاری ۷- مساوی- علم
- تسخیرات- مرکز ایالت ماساچوست ۸- خبرچین- افاده
- ۹- در چایخانه در آلمان- فلاتی در آسیا- افاده
- ۱۰- اموالی- زن سالخورده- مستتر ۱۱- اهل شبه‌قاره-
- کارهای بی کف و نفع- هر همه در آن باشد- میدان
- ۱۲- مخفی نگاه- پادشاه سرزمین آشور- آنچه در
- بین مردم پسندیده و متداول است ۱۳- بله‌روسی-
- پاشنده و سناج- طای سفید ۱۴- انتخاب شده-
- ۱۵- گند و سوسج- خطاب بی ادبانه ۱۵- بهانه‌دوست‌تایوز-

فیلمی از مهرجویی

عدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ک	ز	ف	ت	ر	گ	ی	ح	م	ج	س	د	و	س	ا
۲	و	ر	س	ز	ا	و	ا	ر	ا	ب	ل	و	د	س	ا
۳	ب	ه	ا	م	د	ش	د	ر	ه	د	ر	ه	د	ر	ه
۴	ا	م	ل	ک	ر	ا	د	ر	س	ب	ا	س	ب	ا	س
۵	ن	ش	ر	ا	س	ت	م	ز	ا	ج	ر	ه	ن	ش	ر
۶	ا	ق	ل	و	ا	ی	ر	ک	س	ا	ر	ا	و	ا	ی
۷	ا	ه	ر	و	ش	ر	ی	ر	س	ر	ا	ر	ا	و	ش
۸	ز	و	د	ب	ا	و	ر	س	ت	ا	خ	ی	ز	و	د
۹	م	ل	ن	ا	ک	ا	ی	ه	ن	ی	م	ل	ن	ا	ک
۱۰	ن	ا	ن	ا	م	ل	ا	ز	ا	ت	ا	ن	ا	ن	ا
۱۱	ی	ا	ب	ن	ک	و	س	ن	د	ه	خ	ف	ی	ا	ب
۱۲	ش	ک	م	ن	ی	ت	ا	ت	ا	و	ل	خ	ش	ک	م
۱۳	ک	ی	ر	ب	ا	ط	ش	ر	ف	ر	ش	ی	د	ا	ک
۱۴	ا	د	ی	ن	ی	ا	و	ا	ر	و	ا	ر	ک	ا	د
۱۵	ه	ا	ی	ه	ق	ق	ل	ع	ل	و	س	ت	ه	ا	ی

عمودی

که در اعماق زمین ذخیره می‌شود گیاه کاسنی
پهل انگاری ۳- نوعی بیماری - نشریه - بیماری جرب
یابدی ۵- ایزرندگان - رنگی کردن - اکشورهای اروپایی
خاودان و همسنگ ۶- ترمی - گیاه گران بها -
فرانسه ۷- کامل - جانور درختی امپریاکی -
خوش صحبت - ستاره پروین ۸- تابناک و نوردنده -
سروان - پوشده شده - گندناگی و وسعت ۹-
سهراب که سوده - قرعه - ناگهان خودمانی ۱۵-
ت - سلاح زنبا!

[illegible]