

کلید کنترل دیابت



محمد رضا مهاجری تهرانی
فوق تخصص غدد

هرچه سطح آگاهی بیماران در دیابتی افزایش یابد، توان آن‌ها در مدیریت بیماری و جلوگیری از عوارض جدی مانند زخم پای دیابتی نیز بیشتر می‌شود. خودمراقبتی در دیابت امروز به یکی از مهم‌ترین رویکردهای درمانی تبدیل شده است، مبتلایان به دیابت و خانواده‌هایشان باید بخشی از تیم درمان محسوب شوند. زمانی که بیمار آگاه باشد، زودتر به علائم خطر واکنش نشان می‌دهد و از بروز مشکلات جدی جلوگیری می‌کند. آموزش صحیح می‌تواند معدل قند خون (هموگلوبین A1C) بیمار را از حدود یک درصد کاهش دهد. گرچه داروها در کنترل قند خون مؤثرند، اما آموزش و آگاهی نقش تعیین‌کننده‌ای در نتایج درمانی دارند. بیمارانی که آموزش دیده‌اند، در زمینه تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، و مدیریت اضطراب و استرس، تصمیم‌های بهتری می‌گیرند؛ این موارد علاوه بر کنترل قند، در مدیریت فشارخون و چربی نیز مؤثر هستند. زخم پای دیابتی یکی از شایع‌ترین و خطرناک‌ترین عوارض دیابت است حدود ۲۵ درصد بیمارانی که در طول زندگی خود دچار زخم پای می‌شوند و متأسفانه یک چهارم از این افراد درجاتی از قطع عضو را تجربه می‌کنند. در حالی که بسیاری از این موارد با مراجعه زود هنگام و مراقبت مناسب قابل پیشگیری هستند. در سطح، امکان است زخم کوچک به‌نظر برسد، اما در عمق می‌تواند تهدیدی جدی برای بافت و استخوان باشد. به همین دلیل مراجعه سریع و درمان اصولی اهمیت بالایی دارد. هدف اصلی کادر درمان این است که ابتدا از ایجاد زخم پای دیابتی پیشگیری کند و اگر زخم ایجاد شد، از پیشرفت آن و در نهایت، از قطع عضو جلوگیری شود. در مواردی هم که قطع عضو اجتناب‌ناپذیر است، باید تلاش کرد تا توان در کمترین سطح انجام شود و قطع ارگانی بیمار حفظ شود. آموزش، مهم‌ترین سرمایه در مدیریت دیابت است. یادگیری مهارت‌های خودمراقبتی نه تنها از عوارض جدی جلوگیری می‌کند بلکه کیفیت زندگی بیمار را به طور چشمگیری بهبود می‌بخشد.

علائم مصرف بی رویه ویتامین



بیشتر مردم نمی‌دانند که دریافت مقدار بیش از نیاز از ویتامین‌ها و مواد معدنی نه تنها هیچ مزیتی ندارد، بلکه ممکن است مضر هم باشد. برای مثال، مقدار زیاد ویتامین C یاری (زینک) می‌تواند موجب تهوع، اسهال و درد معده شود. مصرف بیش از حد سلنیوم ممکن است به ریزش مو، مشکلات گوارشی، خستگی و آسیب‌های عصبی خفیف منجر شود.

بررسی مقدار

باید بیشتر نگران مکمل هایی باشید که مصرف می کنید یا خوراکی ها و نوشیدنی ها. اگر از مکمل استفاده می کنید، مطمئن شوید که دوز آن بیشتر از مقدار توصیه شده روزهانه نباشد. بهتر است در مورد مکمل هایی که مصرف می کنید، از جمله مقدار دوزشان، با پزشک مشورت کنید تا بتواند به شما کمک کند که میزان آن ها در محدوده ایمن باقی بماند.

نشانه‌های زیاده‌روی

به ندرت پیش می‌آید که فردی با دوز سمی ویتامین A یا D مراجعه کند. در این بین نگرانی‌هایی در مصرف بیش از اندازه به‌وجود می‌آید که عبارتند از: مشکل در خواب یا تمرکز، مشکلات عصبی مثل بی‌حسی یا گزگز، یا تحریک‌پذیری بیشتر ممکن است از نشانه‌های زیاده‌روی در برخی ویتامین‌ها یا مواد معدنی باشند. تمرکز تولیدکنندگان از حذف چربی، شکر یا نمک، به افزودن ویتامین D، پروبیوتیک‌ها یا اسیدهای چرب امگا ۳ تغییر کرده است - هر ماده‌ای که در آن زمان محبوب باشد.

۲۴ ماده مهم

۳ ماددای که افراد بیشتر احتمال دارد از حد مجاز آن‌ها عبور کنند، عبارتند از: ویتامین D، کلسیم و اسید فولیک. اگر به‌طور مرتب بیش از ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D در روز مصرف کنند، ممکن است مشکلات جدی قلبی مواجهه شود. اسید فولیک به غلات غنی شده، مانند آرد سفید، پاستا، برنج، نان و غلات سبانه - افزوده می‌شود تا آن‌ها نقص‌های مادرزادی جلوگیری شود. اما مصرف بیش از ۱۰۰۰ میکروگرم در روز ممکن است علائم کمبود ویتامین B۱۲ را در سالمندان پنهان کند. مشکلاتی که اگر درمان نشود، ممکن است منجر به آسیب دائمی عصبی شود. در عوض، غذاهای طبیعی که حاوی فولات هستند، هیچ مشکلی ندارند. اکثر مردم اکنون می‌توانند مقدار کافی از اسید فولیک را از طریق غذا دریافت کنند، بدون نیاز به مکمل‌ها. اگر دریافت ویتامین‌ها از مواد معدنی را از غذاش عصبی شود، معمولاً کمبود برای آن‌ها پیش نمی‌آید.

تغییر رنگ ناخن ها نشانه چیست؟

ناخن مصنوعی، تماس مداوم با مواد شوینده قوی مانند وایتکس، بهداشت نامناسب پا و دست، خصوصاً در محیط‌های مرطوب، پوشیدن کفش‌های تنگ یا استفاده از جوراب‌های نامناسب و تعریق زیاد، از عوامل هستند. مرادی خاطر نشان کرد: رعایت بهداشت دست و پا، خشک نگه داشتن نواحی بین انگشتان، استفاده از دستکش هنگام تماس با مواد شوینده، و اجتناب از استفاده مداوم از لاک مصنوعی توصیه می‌شود.

یک متخصص پوست و مو گفت: تغییر رنگ، ضخیم شدن و شکنندگی ناخن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از عفونت راجع باشد؛ مشکلی که اگر به موقع درمان نشود، ممکن است به ریزش ناخن و آسیب به بافت زیر آن منجر شود. سعید مرادی اظهار کرد: چاق ناخن یکی از عفونت‌های شایع پوستی است که اغلب به شکل خراش‌های خطوط عمیق و لکه‌های سفید، زرد یا قهوه‌ای زیر ناخن ظاهر می‌شود. به گفته وی، استفاده طولانی مدت از لاک یا

نکته

عوامل خطر بیماری عروق کرونر در زنان

بیماری عروق کرونر (CAD) یک بیماری قلبی جدی و کشنده در زنان و مردان است. CAD بیماری است که استرول در دیواره داخلی رگ های خونی قلب رسوب می کند. این رگ های خونی، اکسیژن را به قلب می برند و می تواند پلاک یا همان رسوب را در دیواره عروق تشکیل دهند. اکسیژن به مقدار کافی به قلب نمی رسد و باعث درد، سینه و حمله قلبی می شود CAD همچنین می تواند نارسایی قلبی، آریتمی (ناهنجاری الکتریکی) و مرگ ناگهانی قلبی را ایجاد کند (SCD).

عوامل خطر

عوامل خطر معمولاً شرایط یا عاداتی هستند که خطر قلبی و بیماری‌های عروق کرونر را افزایش می‌دهند. فواید این است که با کنترل برخی از عوامل خطر می‌تواند این حمله قلبی را کاهش داد. عوامل خطر قابل کنترل: خون بالا، دیابت، سیگار کشیدن، کلسترول بالا، چاقی، پیشگیری و درمان، سبک زندگی کم تحرک و... عوامل غیرقابل کنترل: سن، جنس، وراثت و استعداد قلمی. در مورد آخر، زنان بیشتر از مردان مستعد هستند. استرس عاملی شدید می‌تواند منجر به عملکرد شدید می‌شود که به عنوان کاردومیوپاتی استرس می‌شود. زنان همچنین دارای عوامل دیگری هستند. توانمند خطر ابتلا به بیماری قلبی را در آنها افزایش می‌دهد. از جمله عوارض مربوط به بارداری، مصرف قرص‌های نینگی و ضد بارداری، یا سبکی تنی یکی دیگر از عوامل خطر قابل کنترل در زنان است. زنان مسن در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. دلیل دقیق آن مشخص نیست. می‌شود که تغییر در الگوی هورمونی در این زمینه داشته باشد. استفاده از قرص‌های ضد بارداری هم این خطر ابتلا به بیماری قلبی را در صورتی که فرد با هم‌اکنون سن دارد و دارای سابقه خانوادگی قوی CAD باشد، می‌دهد. مشکلات مرتبط با بارداری مانند دیابت و پره‌اکلامسی نیز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهد. در عین حال، خاصی مانند لپوئیس و آرتروز روماتیسمی با افزایش بیماری قلبی در زنان مرتبط است.

جدول کلمات متقاطع

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

« افقی

- ۱- «بازیرگان» («دانیاسور») و ازاده‌های وزن ۲
- قیب «تام» - فیلم منفی - نشانه‌های الپی ۳ - اطراف
- شهر - خودروی فرانسوی - نوای گل ریتنی ۴ - همت
- خودرنی نامطوب - خودی و یوایداری ۵ - مخفف
- سیت - ستره دنباله‌دار - پسوندشبات - کوزه سفالی
- ۶ - مشک خالص - چهره‌نما - سرخ کم‌رنگ ۷ - دهان -
- لکلکلیک - از بمب‌های خطرناک ۸ - خراب - نی نیان
- ۹ - سیکه - سرزمین سباز - سطح چیزی - ترکیب رنگ
- ۱۰ - ورزورز - تخیل ۱۰ - ویتامین جدولی - آشکارشونده -
- ۱۱ - پشتر - سنگدل - قصروم - ناپید
- ۱۲ - آسمان - زخت - جادوگری ۱۳ - جست و جوی
- ۱۴ - شمال - لاغر - نرمی
- ۱۵ - از امراض و گیرداری - از امپراطوران روم
- ۱۶ - استبان - جوهر پید

حل جدول ۲۰۹۸

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

زنجیل و کمک به بهبود بیماری قلبی

رنج‌بیل سبب رقیق شدن خون می‌شود، از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و در نهایت خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. سالیامورتی افزود: مصرف منظم رنج‌بیل، تری‌گلیسرید و «کلسترول LDL» را که «کلسترول بد» نامیده می‌شود به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد و در عین حال «کلسترول خوب» یا «HDL» را افزایش می‌دهد و این نکته برای سلامت قلب بسیار مهم است.

متخصص مزایای بالقوه زنجبیل برای قلب را بررسی
د. د. بگمته «سریهاری نایدو»، پزشک قلب زنجبیل
اکسیدانی آنتی اسکیدانی و ضد التهابی دارد و تقویت کننده
استم ایمنی است. «روहित و پورولی»، متخصص
و عروق هم می گوید: زنجبیل اثر ضد التهابی دارد.
التهاب عروق خونی بر بهبود تنظیم فشارخون و
تجمع پلاک در شریان ها تاثیر مثبت دارد.

عمودی

۱۰- هنگام عصر - یاداش نیکب۳ - اشاره - جمله دستوری -
۱۱- باوالت الکتریکی - تعیین شده - قرارگذاشته شده - لحظه -
۱۲- غده گوارشی - قسمتی از ترمز - ناپاک شرعی - قید تاکید
۱۳- هندی ۸- میوه زیوشیرین - نوعی رنگ - ساختمان ساز
۱۴- مجموعه ظروف غذاخوری ۱۰- سیخ آهنی - آب ویرانگر - از
۱۵- ماه دوم فصل پاییز - مریض - بسته شده ۱۲- عاشق عذار
۱۶- میوه خوبه البالو - پریزکاری - جنس وکالا ۸- برگه
۱۷- سدسخت و ساد ساز - اندازه

[illegible]