

دانشتنی‌ها

دیابت، عامل پنهان حملات قلبی

یک پزشک و متخصص داخلی دیابت را یکی از عوامل اصلی تهدیدکننده سلامت قلب دانست و گفت: دیابت، در صورت عدم کنترل، می‌تواند به تمام اندام‌های بدن به‌ویژه شریان‌ها، چشم‌ها، کلیه‌ها و قلب آسیب برساند. دکتر مرگان زندگی با بیان اینکه خطر حمله قلبی در افراد مبتلا به دیابت تا ۷۰ درصد افزایش پیدا می‌کند، اظهار کرد: قند خون بالا به مرور زمان به رگ‌های خونی و اعصاب قلب آسیب می‌زند و زمینه‌ساز سکنه قلبی، نارسایی قلبی و بیماری‌های عروق کرونری می‌شود. وی با بیان اینکه افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دو تا چهار برابر بیشتر از سایر افراد در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، بیان داشت: قند خون بالا با ایجاد التهاب، استرس اکسیداتیو و تشکیل پلاک‌های چربی، دیواره عروق را دچار آسیب می‌کند. همچنین، دیابت با اختلال در چربی خون، افزایش تری‌گلیسیرید، کاهش کلسترول خوب (HDL) و افزایش کلسترول بد (LDL) همراه است. از سوی دیگر، مقاومت به انسولین و شیوع بالای فشارخون در بیماران دیابتی، فشار مضاعفی به سیستم قلبی-عروقی وارد می‌کند. دکتر زندگی خاطرنشان کرد: صرفاً کنترل قند خون برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی کافی نیست و بیماران باید سایر عوامل خطر مثل فشارخون، چربی خون، وزن، فعالیت بدنی و ترک سیگار را نیز مدیریت کنند. گاهی حتی با HbA1c مناسب (زیر ۷ درصد)، به دلیل بی‌توجهی به سایر فاکتورها، عوارض قلبی بروز می‌کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان تأکید کرد: رعایت رژیم غذایی کم‌قند، کم‌چربی اشباع و کم‌نمک همراه با مصرف بیشتر فیبر، سبزیجات و ماهی ضروری است. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوزای در هفته مثل پیاده‌روی تند، نقش مؤثری در پیشگیری دارد. وی افزود: انجام چکاپ‌های منظم شامل بررسی قند خون، فشارخون، چربی خون و عملکرد کلیه‌ها توصیه می‌شود. استفاده از داروهای جدید کنترل دیابت مانند مهارکننده‌های SGLT۲ و آگونیست‌های GLP-۱ که علاوه بر کنترل قند، اثرات محافظتی برای قلب دارند، می‌تواند مفید باشد.

آسپرین؛ بله یا خیر؟

این متخصص داخلی در پاسخ به سؤال درباره ضرورت مصرف آسپرین، خاطرنشان کرد: مصرف آسپرین باید با صلاحدید پزشک باشد. معمولاً به افراد بالای ۵۰ سال با عوامل خطر اضافی توصیه می‌شود، اما برای همه مناسب نیست و ممکن است منجر به خونریزی شود.

مقادیر قند خون

دکتر زندگی تشریح کرد: افراد سالم: قند ناشتا: ۷۰ تا ۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، دو ساعت پس از غذا: کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم HbA1c: کمتر از ۵.۷ درصد-افراد پیش‌دیابتی: قند ناشتا: ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم، دو ساعت پس از غذا: ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم، HbA1c: بین ۵.۷ تا ۶.۴ درصد-افراد مبتلا به دیابت: قند ناشتا: ۱۲۶ میلی‌گرم یا بیشتر (در دو نوبت آزمایش جداگانه) دو ساعت پس از غذا: بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم، HbA1c: ۶.۵ درصد یا بیشتر. وی ادامه داد: این مقادیر در برخی گروه‌ها تفاوت دارد. برای سالمندان معمولاً HbA1c زیر ۸ درصد در نظر گرفته می‌شود تا از افت قند خون جلوگیری شود. همچنین در دوران بارداری، قند ناشتا باید زیر ۹۵ میلی‌گرم و یک ساعت پس از غذا زیر ۱۴۰ میلی‌گرم باشد. برای کودکان دیابتی نیز بر اساس سن و شرایط بدنی، مقادیر متفاوتی توسط پزشک تعیین می‌شود. دکتر زندگی تصریح کرد: افرادی که قند خون ناشتای آن‌ها بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است، در محدوده پیش‌دیابت قرار دارند و باید با جدیت اقدام به تغییر سبک زندگی کنند. توصیه این متخصص داخلی پیرامون بررسی شرایط سلامت قلبی، کاهش وزن به میزان حداقل پنج تا ده درصد وزن فعلی، افزایش فعالیت بدنی به‌ویژه پیاده‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، رعایت رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات و پر فیبر، انجام چکاپ‌های منظم سالیانه برای قند خون و HbA1c است. وی در پایان گفت: دیابت یک بیماری مزمن است که مدیریت صحیح آن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. آگاهی، پیشگیری و اقدام به‌موقع، سه اصل طلایی برای کنترل دیابت و محافظت از قلب است.

نکته

یافته‌های جدید درباره فواید زرد چوبه

متخصصان در یک مطالعه تازه، ایمنی و اثربخشی مصرف خوراکی کورکومین را بر ارتقای سلامت انسان بررسی و آن را با داروهای دیگر مقایسه کردند تا از توان درمانی بالقوه آن شناخت بهتری به دست آورند. این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل کورکومین می‌تواند نشانگرهای التهابی مانند پروتئین واکنشی سی (CRP) و فاکتور نکروز تومور آلفا (TNF-α) را کاهش دهد. این فواید به‌ویژه در بزرگسالانی که به بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مبتلا بودند، مشاهده شد و سطح برخی آنتی‌اکسیدان‌های بدن این افراد را بهبود بخشید. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که کورکومین، ترکیب فعال زرد چوبه، ممکن است در کمک به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک نقش مهمی ایفا کند. این تحقیق در کنار تایید برخی فواید شناخته‌شده، به چند یافته بالقوه کمتر شناخته‌شده هم اشاره کرد، از جمله:

کنترل فشارخون: کاهش میانگین دو میلی‌متر جیوه در فشار سیستولیک و کمتر از یک میلی‌متر جیوه در دیاستولیک. البته در افراد با بیماری‌های کبدی تأثیر خاصی دیده نشد.

بهبود چربی خون: کاهش کلسترول کل، تری‌گلیسیرید و کلسترول بد (ال‌دی‌ای)، همراه با افزایش اندک کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال). البته در بیماران مبتلا به دیابت این اثر برای ال‌دی‌ال و اچ‌دی‌ال چندان محسوس نبود.

سلامتی مغز: کورکومین ممکن است به کاهش علائم اضطراب و افسردگی در برخی افراد کمک کند. همچنین باعث بهبود سطح پروتئینی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق شده از مغز (BDNF) شود که برای سلامتی مغز حیاتی است. در سالمندان، مصرف کورکومین با بهبود عملکرد شناختی همراه بود، هرچند در کاهش افسردگی در این گروه تأثیر معناداری دیده نشد. با این حال، یافته‌ها متناقض هستند. برای نمونه، در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، نه‌تنها بهبودی دیده نشد، بلکه در برخی موارد عملکرد شناختی آن‌ها هنگام مصرف کورکومین بدتر نیز شد. با وجود این فواید، برخی مطالعات عوارض گوارشی خفیف مانند نفخ، تهوع، دل‌درد، اسهال و بیبوست را هم گزارش کرده‌اند اما در این مطالعه عوارض جدی مشاهده نشد.

اگر متوجه تغییراتی در نحوه شنیدن یا تجربه

چیزهایی مانند زنگ‌زدن گوش یا سرگیجه

شده‌اید، ممکن است زمان مراجعه به متخصص

شنوایی‌سنجی فرا رسیده باشد. متخصص

شنوایی‌سنجی یک متخصص مراقبت‌های

بهداشتی دارای مجوز است که در ارزیابی، تشخیص

و مدیریت اختلالات شنوایی و تعادل تخصص

دارد. متخصصان شنوایی‌سنجی با بیماران در

هر سنی، از نوزادان گرفته تا بزرگسالان مسن، کار

می‌کنند و نقش اساسی در کمک به افراد برای ارتباط

برقرارکردن با دنیای خود از طریق شنوایی دارند.

زمان مراجعه به متخصص

برخی از علائم رایج که ممکن است نشان‌دهنده زمان ارزیابی با

متخصص شنوایی‌سنجی باشند، آورده شده است:

۱- مرتباً از افرادی که خواهید که حرف‌های خود را تکرار کنند.

۲- مکالمات به سختی قابل درک هستند، به خصوص در محیط‌های پر سر و صدا.

۳- فکر می‌کنید دیگران زمزمه می‌کنند یا خیلی آرام صحبت می‌کنند.

۴- شما باید صدای تلویزیون یا رادیو را زیاد کنید.

۵- صدای زنگ یا وزوز گوش می‌شنوید.

۶- احساس عدم تعادل یا سرگیجه می‌کنید، به خصوص هنگام ایستادن یا راه رفتن.

۷- شما از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنید زیرا شنیدن یا همگام شدن با آن دشوار است.

۸- اگر فرزند شما به نقاط عطف گفتار و زبان نمی‌رسد، به نام خود پاسخ نمی‌دهد یا عفونت‌های مکرر گوش دارد، متخصص شنوایی‌سنجی می‌تواند به تعیین اینکه آیا شنوایی بخشی از مشکل است یا خیر، کمک کند.



علائمی که نشان می‌هد

«شنوایی»

باید ارزیابی شود

مهارت‌های یک شنوایی‌سنج

۱- انجام تست‌های جامع شنوایی برای ارزیابی نوع

و میزان کم شنوایی

۲- توصیه به گزینه‌های مداخله‌ای مناسب مانند سمعک کاشت حلزون و...

۳- انجام تست‌های پیشرفته برای ارزیابی و مدیریت اختلالات

تعادل مربوط به گوش داخلی

۴- تشخیص و مدیریت وزوز گوش

یادداشت

خطر خاموش در بدن



تیرنگ رضانیستی

متخصص تغذیه

بسیاری از افراد با وجود تغذیه روزمره و بدون علائم مشخص، دچار کمبود ذخایر آهن هستند. این وضعیت که ممکن است فرد تا مدت‌ها متوجه آن نشود، به مرور می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیر شود. برخی مواد مغذی مانند آهن به‌صورت ذخیره در بدن نگهداری می‌شوند و در صورت کاهش دریافت غذایی، بدن تا مدتی می‌تواند از این ذخایر استفاده کند. اما در مورد ریزمغذی‌هایی مانند روی، چنبن، انباری وجود ندارد و مقدار موجود به‌طور مستقیم مصرف می‌شود؛ بنابراین کمبود آن سریع‌تر اثر خود را نشان می‌دهد. کاهش ذخایر این ریزمغذی‌ها اغلب بدون نشانه‌های ظاهری است و فرد متوجه آن نمی‌شود، اما در سطح بافت‌ها و اندام‌ها آسیب‌هایی در حال شکل‌گیری است که ممکن است بعدها برگشت‌ناپذیر باشند. کاهش مصرف کلسیم نیز در ابتدا بدون علامت است، اما به‌تدریج ذخایر استخوانی تحلیل می‌روند و خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد. اگر این روند ادامه یابد، حتی ضربه‌های کوچک هم می‌توانند منجر به شکستگی‌های خطرناک و دردناک شوند. «گرسنگی پنهان» به حالتی اشاره دارد که فرد از نظر انرژی غذایی وضعیت مناسبی دارد اما دچار کمبود ریزمغذی‌های مهمی مثل آهن، روی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این وضعیت در زنان و کودکان به‌ویژه شایع است و بدون علائم بالینی خاص پیش می‌رود. کمبود ریزمغذی‌ها فقط در مرحله پیشرفته علائم خود را نشان می‌دهد، اما آسیب‌ها از مدت‌ها پیش آغاز شده‌اند. بنابراین، پیروی از یک الگوی غذایی سالم، متنوع و متعادل که شامل همه گروه‌های غذایی باشد، تنها راه پیشگیری از این خطر خاموش است.

خبر

تقویت اعصاب با تغذیه سالم

یک متخصص طب سنتی گفت: گیاهان و ادویه‌جات بدون هیچ‌کاری اضافی، منافع بی‌شماری برای مغز می‌توانند داشته باشند. یداً... مرادی اظهار کرد: مریم‌گلی یکی از این گیاهان است که حافظه را بهبود می‌بخشد. این متخصص با اشاره به این‌که ماده مغذی موجود در سیراز مغز در برابر روند پیری و بیماری محافظت می‌کند، تصریح کرد: این ماده مغذی از آلزایمر و پارکینسون نیز پیشگیری می‌کند. وی گفت: کورکومین موجود در زردچوبه هم کاهش التهاب و افزایش سلامتی را به دنبال دارد. این متخصص ادامه داد: نوع فلاونوئید به نام ابی‌ژنین در جعفری و آویشن وجود دارد که باعث افزایش تولید نورون‌ها می‌شود.

نکاتی درباره مصرف زرده تخم‌مرغ

در کنترل و بابه تعویق انداختن بیماری‌های نورولوژیک و خلق‌رفتاری (مانند افسردگی) شایع در این سن می‌تواند مؤثر واقع شود. از سوی دیگر، زرده منبع غنی از لوتئین و ویتامین است که می‌تواند در سلامت بینایی تأثیرگذار باشد. همچنین، مقدار قابل‌توجهی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D در زرده وجود دارد. در نتیجه روزانه یک عدد تخم‌مرغ کامل برای افراد در سنین کهنسالی توصیه می‌شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف زرده تخم‌مرغ برای سلامت افراد مسن، لازم و مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد سفیده تخم‌مرغ به دلیل ارزش بالای پروتئینی که دارد، در سنین سالمندی حتماً توصیه به مصرف می‌شود. اما از زرده تخم‌مرغ نباید غافل شد، زیرا زرده یکی از غنی‌ترین منابع کولین است که در سلامت مغز و پاسخ‌های مناسب بین نورون‌های مغزی (به واسطه نوروترانسمیتر استیل کولین) تأثیر داشته و

کلید آرامش مادر در دوران استراحت مطلق

خاطر نشان کرد: در زمان استراحت مطلق، مصرف کالری باید به تناسب سطح فعالیت تنظیم شود. وی تأکید کرد: رژیم غذایی مادر باید سرشار از فیبر، کلسیم، آهن و پروتئین باشد و در مصرف چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها نیز دقت شود تا از افزایش وزن غیرضروری جلوگیری گردد. این متخصص زنان در پایان گفت: خون‌ریزی غیرطبیعی، سردردهای مداوم و... از جمله مواردی هستند که مادر باید به پزشک مراجعه کند.

یک متخصص زنان و زایمان گفت: در دوران استراحت مطلق بارداری که با کاهش تحرک، فشارهای جسمی و اضطراب‌های روانی همراه است، تغذیه اصولی می‌تواند نقشی حیاتی در حفظ سلامت مادر و جنین ایفا کند. شمیم پیله‌وری افزود: استراحت مطلق در مواردی چون فشارخون بالا، انقباضات زود هنگام، خون‌ریزی یا سابقه زایمان زودرس به کار می‌رود. این متخصص زنان و زایمان با تأکید بر نقش تغذیه در دوران کاهش تحرک،

جدول کلمات متقاطع

ایامانامالی

افقی

۱- از حروف یونانی - سردار آلمانی ملقب به رویاه صحرا ۲- نامسکون - دویدن و تاختن - پایین رتبه ۳- حرف پوست‌کنده - نورگیر - بلاواسطه - موجود افسانه‌ای کوتوله ۴- درخشان - استمرار ۵- توده‌های طبیعی بزرگ آب منجمد - خمره بزرگ - وام‌وبدهی - اسب ترکی ۶- از اقوام سرخپوست - پای کوه - تولیدکننده رم‌راز ۷- تن‌پرور - ستم‌وظلم - نغمه - ریزه چیزی ۸- از شهرستان‌های فارس - طایفه‌ای از ترکمانان ۹- شهری در روسیه - یاد معروف - ایران‌شناس آلمانی - شیره‌انگور ۱۰- رگیل - تنگه‌ای در ایتالیا - شیوه ۱۱- رودفرانسه - گل - نویدی - حرارت بالای بدن - ادب ۱۲- پایتخت ترکیه - پست وزنون ۱۳- روشنایی - زود وفوری - شیون و فغان - نمک هندی ۱۴- سگ شکاری - بی‌همتای انگلیسی - رشته‌کوهی در آمریکا ۱۵- نویسنده کتاب «مدیریت فروش محصولات لوکس» - دانشگاهی در مالزی

حل جدول

۲۱۴۵

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

شماره ۲۱۴۶

عمودی

۱- فرشته وحی - فلز نبروگاه اتمی ۲- پرنده‌ای از نوع مرغابی - آراسته سخن - شهرچینی ۳- خطکش مهندسی - محکم و استوار - کمک‌داور ویدئویی - قدر و قیمت ۴- از پیامبران بنی‌اسرائیل - از اسطوره‌های وسترن هالیوود - دانه‌ای خوشبو ۵- فیلمی به کارگردانی ونوسنگدی فریدون حسن‌پور - برادر شیرازی ۶- گازی سبک‌تر از هوا - شهری در فرانسه - مازکی بر لوازم برقی ۷- چریب - اراده - کامل و تمام - از شهرهای هند ۸- برکت برنج - ساختار - جلگه‌ای در اسپانیا - برج فرانسه ۹- سازنده باغ ارم - وضع جوی - تیرپیک‌انداز - از جنس بوریا ۱۰- نفقه‌دادن - گاز آلی دوگرنی - ساییده‌شده چیزی ۱۱- معضل اقتصادی - الکل سفید ۱۲- اتریا - نوعی وام - بوی خوش ۱۳- باربر شهری - شهر آلمان - تنها صورت فلکی که به صورت دو یاره جدا از هم وجود دارد - رودی در آلمان ۱۴- صورت غذا - از شهرهای خوزستان - پرندابزار برقی ۱۵- از مرکبات - عنصری فلزی

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