



دکتر مجید ولی زاده

فوق تخصص غدد

جاقی یکی از عوامل خطرناک ابتلا به دیابت است، اما زمینه‌های ارثی، پر فشاری خون، اختلالات چربی خون یا کم تحرکی هم از دیگر عوامل خطرناک ابتلا به دیابت به‌ویژه نوع ۲ محسوب می‌شود. بنابراین افراد ابتلا به دیابت ۲۰ تا ۳۰ درصد افرادی که دیابت مبتلا می‌شوند، چاقی نیستند. کهنه‌های ساده و چربی‌های می‌تواند به‌عنوان عامل خطرناک برای افزایش وزن در پی آن ابتلا به دیابت تلقی شود. دیابت چهار رکن اساسی دارد: آموزش، فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و داروها که این‌ها در کنار هم مورد توجه قرار گیرد. حتی اگر فرد چندین نوع داروی خوراکی یا انسولین مصرف کنند، اگر دیگران باید بارها باقی بماند. در صورتی که مصرف انسولین فرد را به اشتباه از رعایت رژیم غذایی دور کند، افزایش نوسانات قند خون و ضایعه وزن را در پی دارد. ثابت نگه داشتن وزن و پیوسته در دیابت نوع ۲ بسیار اهمیت دارد و اگر رژیم غذایی رعایت نشود، فرد در معرض خطر قرار می‌گیرد. افراد مبتلا به دیابت، هم‌نوع یک و هم‌نوع ۱ می‌توانند در سطوح قه‌می‌ها و رژیم‌های باشند. البته به‌مطابق که گفته شد آموزش یکی از مهمترین ارکان کنترل دیابت است، به این معنا که فرد باید بداند قبل، حین و بعد از ورزش چه اقداماتی را انجام دهد. رژیم غذایی افراد ابتلا به دیابت به‌جود دارد ولی ممنوعیت، نه هیچ ماده غذایی وجود ندارد که برای فرد مبتلا به دیابت به طور کلی ممنوع باشد. ۲۰ درصد مقدار کربوهیدرات روزانه فرد می‌تواند یا قند ساده جایگزین شود، البته مقدار کمی مصرف کربوهیدرات متناسب با سن، جنس، وزن و فعالیت بدنی باید مشخص شود.

ویژه

کنترل سینوزیت در پاییز

پانته‌آ شیرویه، پزشک متخصص طب سنتی، در گفت‌وگو با اهکارهایی در رابطه با پیروزی ملت: ما باید سبک زندگی خود را مورد بازنگری قرار دهیم، در لباس پوشیدن در فصل پاییز باید در نظر داشته باشیم که ناحیه سر و پیشانی باید به‌طور کامل پوشانده شود؛ ای‌اف‌رو: توصیه می‌شود بعد از حمام همیشه موها را خشک کرده و سر را با حوله یا روسری نازکی بپوشانند. در صورت وقوع سر را از میان بپوشانند. اگر اسهال رعایت شود، میزان ترشحات به شکل قابل توجهی کم می‌شود. شیرویه اظهار کرد: این افراد در طول روز و هوای روشن نخوابند، پیشنهاد می‌شود که افرادی که خواب‌نازی دارند، قبل از خواب نازک بین ۵ تا ۱۵ دقیقه چرت کوتاه داشته باشند.

نقش هوش مصنوعی در جلوگیری از تداخلات دارویی

بالینی حضور داشته باشد و این عدد در کشور ۶۰ تا ۷۰ است. وی با اشاره به اینکه ظرفیت سازه‌های نوین دارویی به کمک بهره‌گیری از دانش جدید و غلبه بر برخی از مقاومت‌های آنتی‌بیوتیکی و مقابله با بیماری‌های ظهور و اختیار هوش مصنوعی است، افزود: دانش هوش مصنوعی می‌تواند برخی از بیماری‌های صعب‌العلاج و غیرقابل درمان را در درده بیماری‌های درمان‌پذیر قرار دهد.

ه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر نقش ای جلوگیری از تداخلات دارویی تاکید گفت: هوش مصنوعی می تواند در لحظه شمار دهد. گاهی اوقات تداخلات دارویی از طرفی شانس تداخل برخی داروها با ی نیز بالا است. به گفته زالی، تداخلات نابع است که براساس استاندارد جهانی تخت بیمارستانی باید سه داروساز

افسردگی برای افراد دیابتی خطرناک است

محققان دریافته‌اند: خطر مرگ برای شرکت‌کنندگان مبتلا به مزمن بیهوشی و دیابت و افسردگی بیش از چهار برابر بود. برهم‌رانی و ویژگی‌ها در افرادی که در معرض خطر ابتلا به افسردگی و دیابت هستند شایع است. این موارد شامل درآمد و تحصیلات پایین، وضعیت اقلیت نژادی - قومی و... این مطالعه توصیه می‌کند که پزشکان درمان مسائل مربوط به سلامت روان را در مراقبت‌های اولیه و تخصصی دیابت ادغام کنند.

محققان می‌گویند: بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با افسردگی نیز دست و پنجه نرم می‌کنند و بین می‌تواند منجر به مرگ زودرس شود. «جاگدیش نوپجندانی»، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: «متأسفانه بخش زیادی از افراد مبتلا به دیابت با افسردگی، اضطراب یا مشکلات روان دست و پنجه نرم می‌کنند.» برای بررسی این ارتباط، محققان از داده‌های مربوط به حدود ۱۵۰۰۰ نفر استفاده کردند.

نکته

علائم اولیه کمبود منیزیم در بدن

منیزیم یک ماده معدنی است که برای تنظیم ریت قلب، عملکردهای عضلانی، عصبی و مغزی و سطح انرژی بدن ضروری است. افراد مبتلا به برخی بیماری‌های مانند دیابت، اختلالات گوارشی، اختلال مصرف الکل و همچنین مصرف D به معرض جذب کمبود منیزیم هستند. علائم اولیه کمبود منیزیم در بدن عبارتند از: خستگی، ضعف عضلانی، کم‌اشتهایی، حالت تهوع، خوابی و ضربان قلب غیر طبیعی. منیزیم به تنظیم پتانسیم همچنین تبدیل و پتانیم D به شکل قابل استفاده آن کمک می‌کند و پتانیم D در جذب منیزیم از غذا مؤثر است. از طرفی پتانیم D و منیزیم هر دو به کنترل هورمون پاراتیروئید یا پی‌تی‌اچ (PTH) کمک می‌کنند. و پتانیم D پایین همچنین باعث افزایش سطح پی‌تی‌اچ می‌شود که از دست دادن بیش از حد منیزیم از طریق ادرار را در پی دارد. کمبود شدید منیزیم هم باعث کاهش کلسیم منجر می‌شود. توصیه‌دهنده برای مصرف روزانه منیزیم در بزرگسالان بین ۳۲۰ تا ۷۲۰ میلی‌گرم برای زنان بالغ و ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم برای مردان بالغ است. زنان در دوره یائسگی هم باید ۳۲۰ میلی‌گرم در روز را در نظر داشته باشند. سطح منیزیم مورد نیاز برای زنان باردار و شیرده کمی متفاوت است. از طریق آزمایش‌های تخصصی می‌توان به سطح منیزیم در بدن پی‌برد. آزمایش‌های خاصی تر دیگری از جمله آزمایش منیزیم گلیکول قرمز، آزمایش ادرار ۲۴ ساعته، آزمایش با گریزی منیزیم و تزریق و تحلیل مواد معدنی موجود در موز نیز توصیه می‌شوند. در صورت جبران نشدن کمبود منیزیم، خطرهای متعددی در بدن ایجاد می‌کنند از جمله تشنج، اختلالات قلب، فشار خون بالا، یوکی استخوان، میگرن، دیابت نوع ۲، سکته، آسم، سنگ کلیه و مشکلات مربوط به سلامت روان برخی مواد غذایی حاوی منیزیم عبارتند از: تخمه کدو تنبل، بادام، اسفنج (خرباز)، شیر سویا، لوبیا، سبده، ماش، سادس، پخت جو دوسر، موز، ماهی سالمون، شیر، انبه، آووکادو و کشمش. برخی مشکلات جنسیتی، منی‌ها و درواهم می‌توانند در کاهش سطح منیزیم بدن دخیل باشند. کم‌شدن اشتها جذب منیزیم را کاهش می‌دهد. همچنین افراد مسن، کسانی که به بیماری‌های حاد دچارند و کسانی که اختلال گوارشی و دیابت دارند به خطر بیشتر کمبود منیزیم مواجهه هستند. اختلالات کلیوی، بیماری‌های گوارشی، دیابت و اختلالات هورمونی از دیگر عوامل مؤثر در کاهش میزان منیزیم هستند.

جدول سودو کو

			᠔	᠕	᠖	᠑		
᠔		᠕		᠑	᠑			᠑
᠕	᠑		᠑			᠕	᠑	
᠑	᠕	᠕				᠕		
		᠔		᠕	᠑			
		᠑		᠑	᠕	᠕		
	᠔		᠑		᠑	᠕	᠕	᠕
᠑	᠕		᠑	᠕	᠕		᠕	
					᠕	᠑	᠕	

த	த	ல	ஊ	ஹ	ந	ச	வ	ப
ப	ஊ	ஹ	வ	த	ச	ந	த	ல
ந	வ	ச	த	ல	ப	த	ஹ	ஊ
ஊ	ஹ	ந	த	ச	வ	ப	ல	த
த	த	ப	ல	ந	ஊ	ஹ	ச	வ
ல	ச	வ	ஹ	ப	த	ஊ	ந	த
ஹ	ல	ஊ	ச	வ	த	த	ப	ந
ச	ந	த	ப	த	ல	வ	ஊ	ஹ
வ	ப	த	ந	ஊ	ஹ	ல	த	ச

« افقى

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

عمودی

شماره ۱۶۹۴

[illegible]

۱- آوای ه

- ۱- آوای موزون - از دانشمندان ایرانی -
- لیل و خفیر - لیل - گل لاله ۲ - از پرندگان - مفید و موثر -
- پروفسور شار ۴ - همدانستان رامین - چچه می - کشدا - شهری -
- ۵ - از استان فارس - جای سرخوردن - ۵ - حرف قتی -
- ۶ - همربان تر - ۶ - مولد الکتریسیته - روم -
- ۷ - دل‌ها - فیلمی از حسن فتحی - موجود زیبای -
- ۸ - سبزی کبابی - غیر از - شهرهای -
- ۹ - دومین بهره‌گرن - ناشی و غیر حرفه‌ای -
- ۱۰ - حرف پوشش‌کننده - اولین رقم از صفات -
- ۱۱ - بافنده - از ملزومات -
- ۱۲ - تندتر - برشته از دین -
- ۱۳ - تباهی - با گشتن - شهری -
- ۱۴ - صنعتی در شهر - عشه - از اوراق بهادار -
- ۱۵ - طریب صنعتی - هدیه در شعر - روشنی -

حل جدول ۱۶۹۳

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