

یادداشت

دیابت کودکان



محمد آهنگرداودی

فوق تخصص غدد کودکان

دیابت نوع یک یا همان دیابت کودکان، بیماری ای متفاوت و جدی است که برخلاف دیابت بزرگسالان، به دلیل نبود ترشح کافی انسولین در بدن ایجاد می شود و نیاز به درمان فوری و آموزش های تخصصی دارد. دیابت نوع یک اغلب با علائمی مثل کاهش وزن شدید، پرنوشتی و پرادراری ظاهر می شود و خوشبختانه با یک آزمایش ساده قابل تشخیص است؛ اما مهم تر از تشخیص، شروع به موقع درمان و آموزش صحیح تزریق انسولین است. پس از تشخیص، کودک باید در بیمارستان بستری شود تا خانواده نحوه تزریق انسولین، کنترل قند خون با دستگاه، تنظیم رژیم غذایی و مدیریت نوسانات قند را آموزش ببینند؛ این فرایند آموزش ممکن است ۳ تا ۲ روز طول بکشد، اما برای کنترل مؤثر بیماری کاملاً ضروری است. انسولین باید به درستی در نواحی مشخصی از بدن (مثل خارج ران، بازو یا شکم) تزریق شود، سرسوزن ها باید مرتب تعویض شوند و رژیم غذایی کودک باید از مصرف نوشابه، شیرینی، سس و فست فود دور باشد، در حالی که سایر نیازهای تغذیه ای رشد کودک همچنان باید تأمین شود. کنترل دیابت نوع یک فقط به تزریق انسولین محدود نمی شود؛ بررسی های دوره ای مثل آزمایش هموگلوبین A1C، ارزیابی عملکرد تیروئید، کلیه و چشم نیز باید هر چند ماه یکبار انجام شود تا از بروز عوارض بلندمدت جلوگیری شود. پایش منظم، تغذیه درست و آموزش صحیح می تواند کودک دیابت را در مسیر زندگی سالم و طبیعی قرار دهد.

خبر

علل «پیرگوشی» و توصیه

استاد بیماری های گوش، حلق و بینی گفت: پیرگوشی یک نوع اختلال شنوایی است که با بالا رفتن سن ایجاد می شود و مقدار زمینه ژنتیکی دارد. محمد محسنی، بیان داشت: افرادی که در محیط های شلوغ زندگی می کنند معمولاً زمینه این بیماری شایع تر است. محسنی تصریح کرد: این حالت معمولاً در سنین ۶۰ و ۶۵ به بالا شروع می شود و در برخی افراد سرعت بیشتر یا کمتری دارد؛ به طوری که شنوایی افت می کند. وی متذکر شد: ما به بیمار توصیه می کنیم در محیط های شلوغ از خود مراقبت کند. وی ابراز داشت: اگر فرد دچار افت شنوایی شد، زودتر شنوایی سنجی انجام دهد. توصیه می کنیم بیمار باید از سمعک استفاده کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

خوراکی های پرفایبر برای پیشگیری از سرطان



ماده غذایی ساده ای مثل فیبر که اغلب در

وعده های غذایی نادیده گرفته می شود،

می تواند نقش مهمی در محافظت در

برابر بیماری های مزمن از جمله سرطان،

ایفا کند. فیبر مانند سایر مواد مغذی

هضم نمی شود، در عوض، بی سرو صدا در

پس زمینه عمل می کند، روده را سالم نگه

می دارد، سموم را دفع می کند و حتی به

تنظیم هورمون های مرتبط با رشد سرطان

کمک می کند.

عدس



عدس حاوی نشاسته مقاوم است که در روده بزرگ تخمیر می شود و باکتری های خوب را تغذیه می کند. یک کاسه عدس می تواند محافظ بی سروصدا ی سلامت روده بزرگ باشد.

نخود



نخود حاوی ساپونین ها ترکیبات گیاهی است که ممکن است رشد تومور را متوقف کند. وقتی فیبر نخود در روده بزرگ تخمیر می شود، اسیدهای چربی تولید می کند که باعث ایجاد محیطی می شود که سلول های مضر در آن به سختی رشد می کنند.

گلابی



فیبر موجود در گلابی نه تنها از بیوست جلوگیری می کند، بلکه نقش ظریفی در کاهش زمان تماس مواد سرطان زا با پوشش روده بزرگ ایفا می کند.

سیب



فیبر موجود در سیب، به ویژه پکتین، به عنوان یک سم زدای طبیعی عمل می کند. فیبر وقتی با پلی فنول های سیب ترکیب می شود، به از بین بردن ترکیبات مضر که می توانند به DNA آسیب برسانند، کمک می کند.

جودوسر



جودوسر حاوی فیبر بتاگلوکان است. این بتاگلوکان ها سلول های ایمنی را تقویت می کنند و آنها را در تشخیص و از بین بردن سلول های غیرطبیعی، از جمله سلول های سرطانی، بالقوه، مؤثرتر می کنند.

کلم



سرشار از فیبر و ویتامین C است. ترکیباتی که هنگام خرد کردن یا جویدن کلم آزاد می شوند. این ترکیبات به مولکول های زیست فعال تبدیل می شوند که از مسیرهای سم زدایی پشتیبانی و به بدن در خنثی کردن مواد سرطان زا کمک می کنند.

راهکاری برای کاهش ابتلا به دیابت

همچنین بر اهمیت رژیم پرفایبر هم تأکید می کنند. مطالعات تأکید می کنند که پیشگیری از دیابت فقط یک مسئولیت فردی نیست و به سیاست گذاری های بهداشتی و اقدام های زیست محیطی هم نیاز است. بنابراین به مقررات قوی تر، پاسخگویی شرکت ها و تلاش برای پاکسازی محیط زیست نیاز است. اگرچه افراد خود می توانند اقدام هایی انجام دهند، برای حفاظت از نسل های آینده تغییر گسترده تر در سطح سیستم ها ضروری است.

مطالعات نشان داده اند حفظ وزن بدن در محدوده سالم و ورزش منظم می تواند در پیشگیری از برخی انواع دیابت مؤثر باشد. ورزش مقاومت به انسولین در عضلات را با افزایش کاهش می دهد. این به شما کمک می کند انسولین کمتری استفاده و توانایی تولید انسولین را حفظ کنید. اگر در مرحله پیش دیابت باشید، که با مراجعه به پزشک و انجام برخی آزمایش های خون مشخص می شود می توان در کنار برنامه ورزشی و رژیم غذایی، داروهایی هم اضافه کرد. متخصصان

ماهی خام؛ سنگ کیسه صفرا را دفع نمی کند

دال بر اینکه ماهی بتواند سنگ کیسه صفرا را دفع کند وجود ندارد. رفع سنگریزه های کیسه صفرا با داشتن رژیم غذایی سالم و پرفایبر با چربی متوسط و نداشتن ناشتایی های طولانی مدت و عدم گرفتن رژیم های غیراصولی در کنار دارو درمانی های پزشک معالج، ممکن است اما سنگ های بزرگ کیسه صفرا بدین صورت قابل رفع نیست و راهکار در درمان آن توسط پزشک به شما ارائه می شود.

مصرف ماهی خام نه تنها اثربخشی برای رفع سنگ کیسه صفرا ندارد، بلکه می تواند خطر بروز عفونت های باکتریایی مانند سالمونلا را افزایش دهد. دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف ماهی خام می تواند سنگ کیسه صفرا را دفع کند؟ اعلام کرد: ماهی خام حاوی باکتری هایی مانند سالمونلا است که مصرف آن می تواند ایجاد عفونت توسط این باکتری ها را در بدن افزایش دهد، هیچ مستند علمی

نکته

سیب زمینی زیر ذره بین دیابت

بر اساس آزمایش انجام شده کسانی که سه وعده یا بیشتر سیب زمینی سرخ کرده در هفته مصرف می کنند، در مقایسه با کسانی که کمتر از یک وعده در هفته می خورند، حدود ۴۰ درصد افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. شدت این رابطه با افزایش دفعات مصرف بیشتر بالا می رود تا حدی کسانی که پنج وعده یا بیشتر در هفته می خورند، تا ۲۷ درصد ریسک بیشتر دارند. این در حالی است که سیب زمینی پخته، آب پز یا پوره شده چنین رابطه ای را نشان ندادند. اما این همه ما جز نیست، پخته شدن سیب زمینی به روش آب پز یا بخارپز نه تنها ارزش غذایی آن را حفظ می کند، بلکه با کاهش چربی و کنترل آزادسازی قند، مصرف آن را برای اغلب افراد بی خطر می سازد. نکته جالب اینجاست که حتی انتخاب سیب زمینی سرد شده پس از پخت، می تواند به دلیل تشکیل نشاسته مقاوم، اثرات بهتری بر کنترل قند خون داشته باشد. کارشناسان تغذیه تأکید می کنند که مشکل از خود سیب زمینی نیست، بلکه از عادات پخت و پز و حجم مصرف ناشی می شود. بنابراین، اگر به فکر سلامت قلب و قند خونتان هستید، شاید وقت آن رسیده که سیب زمینی سرخ کرده را به مهمانی های گاه به گاه بسپارید و در زندگی روزمره، آب پز و بخارپز را جایگزین کنید. این تغییر کوچک می تواند به اندازه یک تصمیم بزرگ، آینده سلامتتان را تحت تأثیر قرار دهد. افزایش کالری و چربی سرخ کردن، به سیب زمینی کالری و چربی اضافی می دهد که می تواند منجر به افزایش وزن شود و افزایش وزن رابطه مستقیم با دیابت دارد. شاخص گلیسمی و فراوری، سیب زمینی ذاتاً نشاسته دار است؛ وقتی با روش هایی آماده شود که چربی و نمک اضافه می کنند یا محصولات فراوری شده سیب زمینی استفاده می شود، اثرات نامطلوب متابولیک تقویت می شود. مطالعه نشان می دهد حدود نیمی از ارتباط بین مصرف سیب زمینی سرخ کرده و دیابت از مسیر افزایش BMI وزن میانی گری می شود، یعنی بخشی از مشکل به وزن بر میگردد، اما همه اش نه.

سبزیجات را جایگزین کنید

محققان محاسبه کردند که اگر شما سه وعده سیب زمینی در هفته را با غلات کامل جایگزین کنید، ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ حدود ۸ درصد کاهش می یابد. حتی جایگزین کردن با سبزیجات غیرنشاسته ای یا حبوبات نیز به کاهش این خطر کمک کرده اند. نکته معکوس هم وجود دارد، جایگزینی سیب زمینی پخته با آب پز با برنج سفید، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

نکات مفید

عادات غذایی بخشی از سبک زندگی هستند؛ سیگاری بودن، تحرک، الگوی کلی رژیم و وضعیت اقتصادی و اجتماعی روی یکدیگر تأثیر می گذارند. بنابراین، مصرف سیب زمینی سرخ کرده را تا حد امکان کم کنید. راه های پخت سالم تر را انتخاب کنید. در وعده ها از غلات کامل و سبزیجات بیشتر استفاده کنید. وزن بدن را تحت نظر داشته باشید. سیب زمینی به خودی خود شیطان غذایی نیست و زمانی که ساده و متعادل مصرف شود، منبعی از ویتامین ها و پتاسیم است. اما این خوراکی وقتی درون روغن داغ غوطه ور شده و به صورت مکرر مصرف شود، تبدیل به یک عامل قابل توجه در افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- روی هم انباشتن - اثری از آنتوان سن
۲- خوراک قناری - قاضی ورزشی - پهلوان
۳- حمله کننده - جست و جو - از برندهای گوشی همراه
۴- سال ترکی - شاعر نیشابوری - ویتامین آنقاد خون -
۵- یاری ۵- نوعی مدل مو - نخستین عدد چهاررقعی - اتاق کوچک در کشتی ۶- زورق - دعاها ی زیر لب - حرف دهن کچی ۷- چنگ زدن و محکم گرفتن - هم صحبت -
پایان بازی شطرنج ۸- بزرگ قبیله - صدادن - برشته کن
۹- گروهی از مردم - سفت شدن روغن - گرو گذارنده
۱۰- نت چهارم موسیقی - به غیر از آن - خدا حافظی ۱۱-
آب سریع - وسیله احتیاطی اضافی - پوشش پرندگان
۱۲- مقداری از زمان - نوعی پیشوند فعل مضارع -
لباس بی آستر - بی سرو پا ۱۳- نیکی - فیلم حسین دارایی - پژوهشگر ادبی ایرانی ۱۴- پارچه کشیاف -
رنگین - لانه پرندگان شکاری ۱۵- خطی قدیمی که بعد از خط هیروگلیف اختراع شد - از شهرهای ایلام

حل جدول

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

جدول سودوکو

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

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