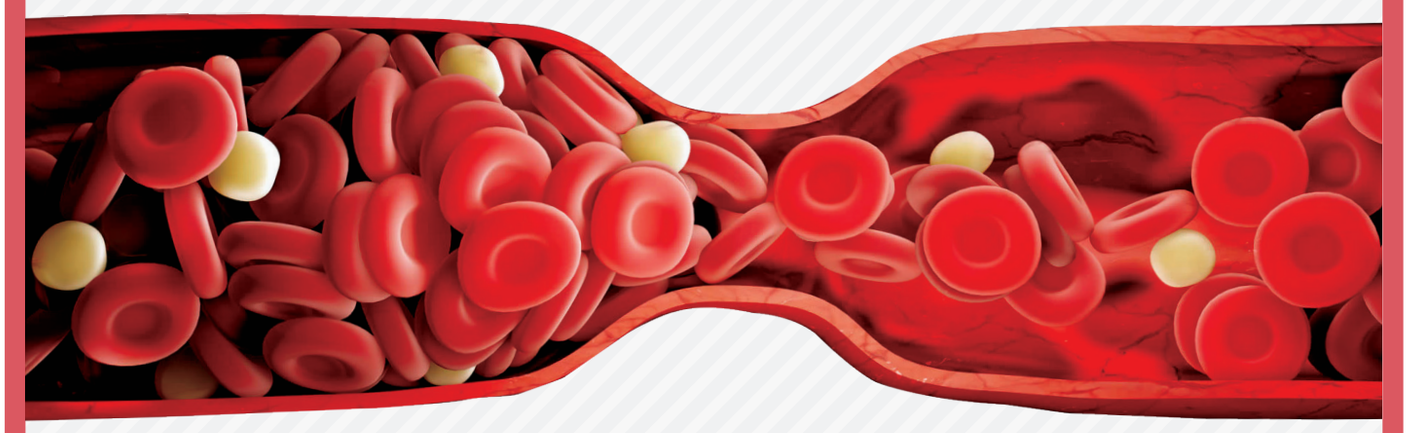
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۸۷
پنجشنبه
۱۴۰۰•۰۱•۲۶
۲ رمضان ۱۴۴۲/ ۱۵ آوریل ۲۰۲۱

چطور متوجه افت قند خون شویم؟

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

افت قندخون ناگهانی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما به اندازه کافی انرژی برای انجام فعالیت‌های مختلف را ندارد. این عارضه اغلب بیماران مبتلا به دیابت را درگیر می‌کند و عمدتا زمانی رخ می‌دهد که فرد مبتلا به دیابت بیش از حد انسولین تزریق کند، یک وعده غذایی را از دست بدهد و یا ورزش‌های خیلی سخت انجام دهد. در موارد نادر این امکان وجود دارد فردی که مبتلا به دیابت نیست، دچار افت ناگهانی قندخون شود. با این حال غیرمنتظره‌ترین علائم مرتبط با افت ناگهانی قندخون از این قرارند:



از دست دادن هوشیاری

افرادی که هوشیاری خود را از دست می‌دهند، متوجه این نشانه نمی‌شوند، از این‌رو نشانه‌های هشداردهنده دیگر به‌ویژه اگر به دیابت مبتلا هستید، نباید نادیده گرفته شوند. هیپوگلیسمی دیابتی می‌تواند به تشنج نیز منجر شود که نه تنها خود بیمار را، بلکه برای کل افراد می‌تواند وضعیتی وحشتناک باشد. در موارد نادر، هیپوگلیسمی دیابتی می‌تواند مرگبار نیز باشد.

پرش‌های عضلانی

پرش عضلانی می‌تواند یکی از نشانه‌های افت قندخون خفیف باشد و زمانی شکل می‌گیرد که قندخون به زیر ۴۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر برسد. پرش‌های عضلانی کاملا غیرارادی هستند و از این‌رو امکان متوقف‌کردن آنها وجود ندارد. جدا از قندخون پایین، پرش‌های عضلانی می‌توانند نشانه‌ای از مصرف بیش از اندازه کافئین باشند.

حرکت و لرزش

عدم تعادل قندخون می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بدن شما سعی می‌کند هنگام افت قندخون، با آزادکردن هورمون‌هایی مانند دوپامین و آدرنالین، این وضعیت را که به معنای تحریک تولید گلوکز است که می‌تواند به لرزش دست‌ها منجر شود. اگر فعالیت ورزشی یا تجربه‌ای لذتبخش مانند خوردن شکلات نداشته‌اید باید مراقب این لرزش‌ها و تکان‌ها باشید.

از دست دادن تمرکز

مغز به‌طور ویژه نسبت به افت سطوح گلوکز حساس است و ممکن است در این شرایط در حفظ تمرکز روی یک موضوع یا درک صحبت‌های فردی دیگر که موضوعی را برای شما توضیح می‌دهد، دچار مشکل شوید. این ناتوانی در تمرکز ممکن است از خستگی بیش از اندازه ناشی شود، اما بیشتر مواقع می‌توان با دریافت قند آن را اصلاح کرد.

دانستنی‌ها

تفاوت مسواک‌زدن در صبح و شب

مدیر گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد اهمیت مسواک‌زدن در طول روز و شب، نکاتی را متذکر شد. محمدحسین خوشنویسان، تمیز نگه‌داشتن محیط دهان و دندان را یکی از ضروریات تضمین سلامت بدن دانست و گفت: اولین نکته برای داشتن دندان‌های سالم استفاده از مسواک به صورت منظم و حداقل دو بار در روز است. وی افزود: مسواک‌کردن دندان‌ها حداقل دو بار در روز، شب قبل از خواب و صبح بعداز صرف صبحانه به مدت دو دقیقه در هر نوبت ضروری است. همچنین استفاده از نخ دندان بعد از مسواک شب برای تمیز کردن سطوح بین دندانی لازم است. خوشنویسان ادامه داد: در شرایط عادی، اگر فردی روزی دو بار یعنی صبح و شب به‌طور صحیح مسواک بزند می‌تواند از بروز پوسیدگی دندان کاملا جلوگیری کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: در هنگام شب ترشح بزاق کم و حتی متوقف می‌شود و میکروب‌های دهان از مواد غذایی موجود در بین دندان تغذیه می‌کنند. این میکروب‌ها ضمن تکثیر تصاعدی، با جمعیتی میلیاردی با تخمیر قندها اسید تولید می‌کنند. تکرار پروسه تخمیر و تولید اسید می‌تواند مینای دندان را تخریب کند که در صورت عدم مراقبت و استمرار تخریب مینا، پوسیدگی دندان به وجود می‌آید. وی ضمن تاکید بر استفاده روزانه از مسواک، اضافه کرد: مسواک‌زدن شب قبل از خواب، باعث جلوگیری از تخریب دندان‌ها می‌شود؛ ضمنا مسواک صبح بعد از صرف صبحانه کمک به بازسازی مینای دندان می‌کند. خوشنویسان افزود: بعداز صرف صبحانه زمینه بازسازی مینای دندان فراهم می‌شود. به این ترتیب که ترشح بزاق دهان بعد از صرف صبحانه ادامه دارد و حتی افزایش می‌یابد. در این زمان املاح از بزاق دهان به سطح مینا منتقل شده و در حضور فلوراید موجود در محیط دهان، جذب بافت مینای دندان شده و آن را تقویت و بازسازی می‌کند. به این ترتیب با مسواک شب از تخریب دندان‌ها جلوگیری می‌کنیم و با مسواک صبح مینای محافظ دندان را تقویت یا بازسازی کنیم. به این ترتیب می‌توانیم برای همیشه از داشتن دندان‌های سالم و زیبا لذت ببریم. وی، کاهش مصرف موادقندی، مراجعه منظم سالانه برای بالغین و مراجعه هر ۶ ماه یکبار کودکان به دندانپزشک، استفاده از نخ دندان و دهانشویه را از دیگر موارد کاهش مشکلات دهان و دندان دانست و گفت: هر فردی که روزی دو بار از مسواک استفاده می‌کند باید سالی یکبار هم برای جرم‌گیری دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کند.

نکته

درمان آلزایمر با نور و اکسیژن

تحقیقات در مورد علت ابتلا به آلزایمر و چگونگی درمان آن شامل چندین مورد احتمالی است، اما یکی از علل آن که به‌طور مداوم بررسی می‌شود پلاک‌های مغزی است که نقشی اساسی در پیشبرد بیماری دارد و محققان در حال بررسی روش‌هایی برای از بین بردن این پلاک‌ها یا جلوگیری از تشکیل آنها هستند و در حال حاضر، دانشمندان دانشگاه توکیو با اتم‌های تزریقی و اکسیژن‌دار که با نور مادون قرمز فعال می‌شوند، رویکرد جدیدی برای درمان ارائه کرده‌اند. پلاک‌های مغزی از تجمع غیرطبیعی پروتئین آمیلوئید تشکیل می‌شوند و بسیاری این مورد را علت اصلی آسیب‌شناختی بیماری آلزایمر می‌دانند. بسیاری از داروها برای هدف قراردادن پلاک‌ها طراحی شده‌اند که برخی برای پاکسازی پروتئین‌های آمیلوئید از آنتی‌بادی استفاده می‌کنند و برخی دیگر برای درمان سکته مغزی کاربرد دارند. محققان اظهار کردند: با وجود تلاش‌های گسترده، بسیاری از درمان‌های امیدوارکننده در آزمایش‌های مرحله پایانی انسانی موثر نبودند به همین دلیل بسیاری از افراد، مقابله با آمیلوئید در مغز را یک کار ارزشمند می‌دانند. این گروه، مولکول کوچکی را به‌عنوان کاتالیزور تولید کرده‌اند. این مولکول حاوی اتم‌های اکسیژن است و می‌تواند تغییردهنده پیوندهای شیمیایی باشد که مولکول‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد و برای هدف قراردادن ساختار چین‌خورده آمیلوئید و از بین بردن پلاک‌ها طراحی شده است. این مولکول تا زمانی که توسط نور نزدیک به مادون قرمز فعال نشود، بی‌اثر است. محققان توانستند آمیلوئید را جدا و در سلول‌های ایمنی مغز، معروف به میکروگلیا پیشرفت کرده و آشفتگی و ضایعات را پاک کنند و سلول‌های سالم باقی بمانند. این روش در موش‌های زنده مبتلا به آلزایمر مورد مطالعه قرار گرفت، دانشمندان در این آزمایش از تزریق مستقیم مولکول به مغز جوندگان و یک کاوشگر برای تابش نور به مغز آنها طی یک هفته به مدت روزانه نیم ساعت استفاده کردند.

کوتاه

دلیل پریدن «پلک»

متخصصان انگلیسی می‌گویند: پریدن پلک می‌تواند نشانه کمبود برخی ریزمغذی‌ها در بدن باشد. ایرانیان از دیرباز پریدن پلک را نمادی از آمدن مهمان و عزیزی غایب می‌دانند. با این حال، پریدن پلک از جنبه پزشکی دلایل دیگری دارد. از عوامل روانی مانند اضطراب و استرس گرفته تا عوامل فیزیولوژی مانند کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند دلیل بروز این عارضه باشد. ویتامین B۱۲ مانند سایر ویتامین‌های خانواده B برای سلامتی بدن بسیار ضروری است. این ویتامین در ساخت غشای سلول‌ها به‌کار می‌رود و در صورت کمبود آن غشای سلولی فرم نامناسب به خود می‌گیرد. اعصاب از سلول‌های عصبی بی‌شماری تشکیل شده است و در نتیجه کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث بروز مشکل در غشای سلولی آنها شده و در نهایت عارضه پریدن پلک را به‌همراه داشته باشد. متخصصان می‌گویند: پریدن پلک می‌تواند یک عارضه رنج‌آور باشد، اما به‌طور کلی نشانه یک بیماری جدی نیست و جای نگرانی ندارد. به‌طورعمومی دلیل اصلی بروز این عارضه داشتن رژیم غذایی عاری از ویتامین B۱۲ است. پریدن پلک عموما در یک چشم دیده می‌شود و باعث بروز درد و رنج در فرد نمی‌شود. این موضوع می‌تواند تمامی افراد را درگیر کند. این موضوع شاید باعث دستپاچگی و خجالت شما شود، ولی باید بدانید این پرش پلک آنقدر سریع صورت می‌گیرد که اطرافیان به ندرت به وقوع آن پی می‌برند.

یادداشت

سندروم پساکرونا، علل و درمان

مسعود مردانی
فوق تخصص عفونی

علائم کروناویروس بریتانیایی با کووید ۱۹ تفاوت زیادی ندارد اما به نسبت ویروس قبلی سرعت انتقال بسیار بالایی دارد. انتشار این نوع ویروس از فردی به فرد دیگری بسیار سریع است و همین موضوع باعث شده که بیشتر اعضای خانواده درگیر این بیماری شوند. کرونای بریتانیایی بیشتر کودکان و جوانان را درگیر بیماری می‌کند. بعضی از فرم‌های شدید بیماری سریعا می‌تواند ریه بیماران را درگیر کند. یک واژه به علم پزشکی اضافه شده که به آن سندروم پساکرونا گفته می‌شود. حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از بیمارانی که بهبود پیدا کرده‌اند دچار علائم افسردگی، اضطراب، کم‌خوابی، کاهش‌وزن، دردهای مختلف استخوانی و عضلانی می‌شوند که بسیاری از این افراد به پزشکان متخصص اعصاب و روان مراجعه می‌کنند و هنوز هم سردرگم هستند. این بیماران احساس می‌کنند که بعداز بهبودی قدرت و توانایی خود را از دست داده‌اند. این عوارض واقعیت‌هایی است که در مورد کرونا وجود دارد و از آن به‌عنوان سندروم پساکرونا نام می‌برند. خوشبختانه اکثر افرادی که دچار سندروم پساکرونا می‌شوند بعداز گذشت ۲ تا ۳ماه به مرور زمان بهبود پیدا می‌کنند؛ در تعدادی از بیماران روند بهبودی کمی طولانی‌تر است که آنها را متخصصان اعصاب و روان، طب‌سوزنی و ورزش درمانی معالجه کنند. تنوع علائم و میزان درگیری در سندروم پساکرونا بسیار زیاد است و ۲۰ تا ۳۰ درصد از بهبودیافتگان کرونا دچار این سندروم شده‌اند.

ویژه

تغذیه سالم حجم مغز را افزایش می‌دهد

مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که فعالیت فیزیکی بالایی دارند و از رژیم غذایی سالم تبعیت می‌کنند، در بزرگسالی حجم مغز بالاتری دارند و میزان استرس و اضطراب در این افراد کمتر است. کودکان امروز تمایل بیشتری به مصرف قند، چربی و غذاهای آماده دارند؛ از طرفی بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون یا انجام بازی‌های کامپیوتری می‌کنند. این عوامل باعث می‌شود در بزرگسالی از سلامت کافی برخوردار نباشند. کم‌تحرکی و تمایل به رژیم غذایی غربی که حاوی کستزول و کربوهیدارت است باعث شده سن ابتلا به دیابت بسیار کاهش یابد و کودکان و نوجوانان به چاقی و اضافه وزن مبتلا شوند.

ارتباط باکتری‌های مضر لثه با آلزایمر

براساس تحقیقات افرادمسن دارای تعداد بیشتر باکتری‌های مضر در لثه‌های‌شان، نشانگر اصلی آلزایمر هستند. «آنجلا کامر»، می‌گوید: «بیماری آلزایمر با دو پروتئین خاص در مغز مشخص می‌شود: آمیلوئیدبتا که تجمع‌یافته و پلاک تشکیل می‌دهد و اعتقاد بر این است که اولین پروتئین رسوب‌یافته در مغز در رابطه با ابتلا به آلزایمر است؛ در سلول‌های عصبی جمع شده و گره ایجاد می‌کند. به گفته محققان، مکانیزم‌هایی که توسط آنها میزان آمیلوئید مغز تجمع می‌یابد و با آسیب‌شناسی آلزایمر مرتبط است پیچیده بوده و فقط تا حدی قابل درک است. تغییرات آمیلوئید اغلب قبل از تشخیص آسیب‌شناسی یا علائم بیماری آلزایمر مشاهده می‌شود.

افراد با علائم سرماخوردگی قرنطینه شوند

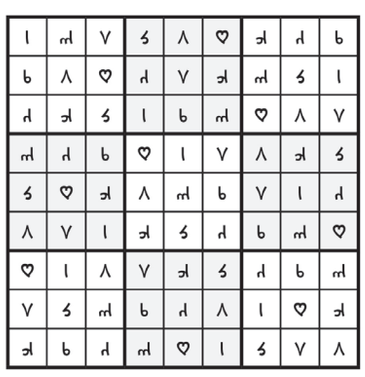
رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، نسبت به رعایت قرنطینه خانگی افراد با علائم سرماخوردگی تاکید کرد. ایرج خسرونیا گفت: با توجه به شیوع کرونا هر فردی که علائم سرماخوردگی و آلرژی و آنفلوآنزا دارد، ممکن است کرونا داشته باشد چرا که برخی علائم مشترک وجود دارد به همین دلیل باید خود را قرنطینه کند. وی افزود: با توجه به اینکه بسیاری از تست‌های کرونا ممکن است خطا داشته باشد، به همین دلیل پزشک در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی مانند تب شدید، سرفه، علایم گوارشی شدید و...، باید به بیمار بگوید که خود را قرنطینه و پروتکل‌های بهداشتی را کاملا رعایت کند.

تزریق واکسن کرونا در شیمی‌درمانی

دبیر انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران گفت: تمهیداتی باید اندیشیده شود تا بیماران بدخیم و سرطانی به‌درستی در اولویت تزریق واکسیناسیون کرونا قرار گیرند و امکان تزریق این واکسن در زمان شیمی درمانی وجود دارد. حسین فودازی افزود: منعی برای تزریق واکسن کرونا به بیمارانی که در مرحله درمان فعال انکولوژی، شیمی‌درمانی و یا رادیوتراپی هستند وجود ندارد؛ زیرا باید به این نکته توجه داشت که در تهیه واکسن‌ها از ویروس کشته شده و یا از آنتی‌ژن دیواره ویروس استفاده می‌شود، لذا هیچ محدودیتی برای تزریق انواع واکسن کرونای داخلی و یا خارجی در این دسته از بیماران نیست.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

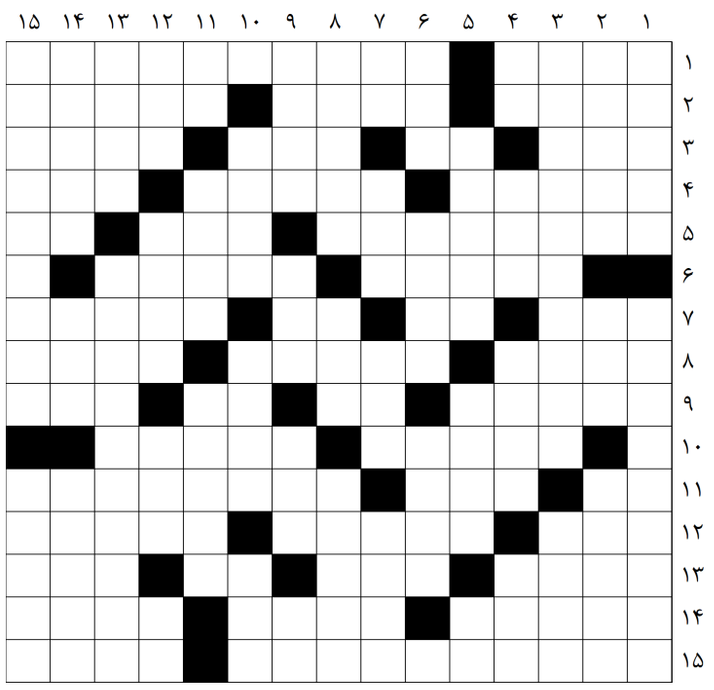
شماره ۹۸۷

افقی

۱- مردمان- همسر ملکشاه سلجوقی ۲- فهرست- گل پخته- سختی‌ها ۳- قایق کوچک- اسب آذری- قوم کهن تاریخ- در صبحانه می‌خورند ۴- عابدوعارف- مظهرقنات- گیاه فیلگوش ۵- فناوری- سنگ- یارغم ۶- طبیعت- معادل فارسی اپراتور ۷- درخت‌انداز- حرف ندا- رئیس جیمزباند- ساکن ۸- آوای موزون- پیشانی- فرمانروا ۹- با خیروبرکت- سرمای سخت- عددنخستین- از بت‌های عهدجاهلیت ۱۰- فیلمی از فخیم‌زاده- خبرگزاری رسمی ایران ۱۱- تکیه‌دادن- نابینا- شورش‌ها ۱۲- حقیقت هرچیز- رایج‌شدن- سوغاتی لارستان ۱۳- نشیمنگاه خانه- مقابل فرع- ابر نزدیک به زمین- دهان ۱۴- شهری در استان فارس- هوس زن‌باردار- طریق ۱۵- از بازیگران «گاندو»- پایتخت اکوادور

عمودی

۱- دریاچه‌ای در آفریقا- ایالتی در هند ۲- از سازها- متحیرماندن- کلید ۳- رعدوبرق- مرکزمازندران ۴- واحد بازی تنیس- روشنایی- میوه‌ای ازنوع خربزه- اندازه ۵- نام سریانی امام‌علی(ع)- جامه- خشکی ۶- آزمون کوتاه- باوقار- روزبعد از امروز ۷- طاقچه بالا- دریایی در ترکیه- عموی حضرت ابراهیم(ع)- درست‌تر ۸- تجارت و دادوستد- اعداد گنگ در ریاضی- پدرومادر ۹- کندزبان- مقابل کیفی- خوابگاه گوسفند- اشاره به‌دور ۱۰- محوکردن- علم ستاره‌شناسی- عضو گوارشی ۱۱- شیباریک- به جریان انداختن- نازوغمزه ۱۲- انسان- خواب شیرین- سوره ۱۱۴ قرآن‌کریم- زوبین ۱۳- ستاره- فیلمی از خسرو معصومی ۱۴- لرزنده- کند نیست- فرمانبرداری ۱۵- از روی عقل کارنکردن- پایتخت بوتان



حل جدول ۹۸۶

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