علائم پنهان قندخون کنترل نشده

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

یکی از دلایلی که باعث عدم اطلاع افراد از بالابودن قندخونشان می‌شود، این است که علائم این بیماری آب زیرکاه هستند و آرام آرام تشدید می‌شوند. قندخون کنترل‌نشده، خطر ابتلا به عوارض جدی سلامت از جمله سکته‌مغزی، بیماری‌های قلبی، آسیب‌های عصبی، کوری و بسیاری از مشکلات دیگر را به‌همراه دارد. از آنجا که حفظ و کنترل قندخون در مبتلایان به دیابت نوع ۲، سلامت کلی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد، این مهم است که شما در صورت خارج از کنترل بودن آن، اقدامات مناسب را بشناسید و انجام دهید.

خستگی

خستگی شدید نیز نشانه دیگری از قندخون کنترل‌نشده در مبتلایان به دیابت نوع ۲ است. هنگامی که بدن به‌درستی انسولین را پردازش نمی‌کند و یا به مقدار کافی انسولین تولید نمی‌کند، قند به‌جای واردشدن به سلول‌ها برای تولید انرژی، در خون باقی می‌ماند و فرد احساس خستگی شدید می‌کند.

مشکلات معده

دیابت همچنین به عصب‌هایی که وظیفه خالی نمودن شکم، حرکت غذا به آرامی در طول روده‌ها و هضم را بر عهده دارند؛ به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند. هنگامی که شکم شما در هضم غذا دچار تاخیر شود، شرایطی که به آن «تاخیر در تخلیه معده یا فلج ناقص دستگاه گوارش» گفته می‌شود، رخ می‌دهد و شما با مشکلات ناخوشایند معده‌ای همچون اسهال، یبوست و بی‌اختیاری مواجه خواهید بود. بسیاری افراد دیابتی با مشکلاتی از قبیل ناتوانی در خوردن و بلعیدن نیز دست به گریبان هستند.

زخم‌هایی که آهسته خوب می‌شوند

بریدگی‌ها، خراش و کبودی‌ها در مبتلایان به قندخون کنترل‌نشده دیر التیام می‌یابند. این به‌دلیل آن است که دیابت منجر به آسیب عصبی شده و گردش خون را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ به‌خصوص در پاها. جریان خون ناکافی در این اندام باعث می‌شود در صورت زخم‌شدن، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت و یا حتی قطع عضو باشند.

تغییرات پوستی

تیره‌گی و ضخیم‌شدن پوست شناخته شده به‌نام آکانتوز نیگریکانس، ممکن است در پشت گردن، یا دست، زیربغل، صورت و مناطق دیگر بدن در صورت قندخون کنترل‌نشده رخ دهد. این علائم می‌تواند همچنین ناشی از مقاومت به انسولین نیز باشد. بروز هرگونه تاول، عفونت، تغییر رنگ پوست و ناهنجاری‌های پوستی می‌تواند نشانه‌ای از قندخون کنترل‌نشده باشد.

افزایش تشنگی

افزایش تشنگی شاید غیرمعمول به‌نظر نرسد اما زمانی که قندخون بالاست، احساس غیرمنتظره تشنگی و نیاز به نوشیدن غیرمعمول آب، یک علامت برجسته است. ادرار بیش از حد یا همان پرادراری نشان‌دهنده آن است که کلیه‌ها در تلاشند تا میزان گلوکز اضافی را از بدن دفع کنند. همین روند خطر کم‌آبی بدن و سرگیجه را به‌همراه دارد.

از دست‌دادن وزن

احساس گرسنگی بیش از حد به‌همراه از دست دادن وزن بدون هیچ دلیل روشن، نشان‌دهنده سطح قندخون بیش از حد بالاست. هنگامی که بدن انرژی لازم را از منابع موردنظر دریافت نمی‌کند، شروع به شکستن عضلات و چربی برای تولید انرژی می‌کند و فرد کاهش وزن ناخواسته و ناسالم را تجربه خواهد کرد. علاوه بر تغییرات وزن و اشتها، فرد ممکن است متوجه ضعف در ماهیچه‌ها و تجربه سقوط مکرر شود.

دانستنی‌ها

خوراکی‌های مفید برای سلامت روده

سرطان روده هر ساله در بیش از یک میلیون نفر در سراسر جهان تشخیص داده می‌شود. عوامل خطر سرطان روده‌بزرگ شامل برخی از رژیم‌های غذایی مانند رژیم غذایی سرشار از گوشت‌قرمز مانند گوشت گاو و گوسفند و نیز گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس است. همچنین از دیگر عوامل خطرزای ابتلا به سرطان روده می‌توان به چاقی و اضافه وزن اشاره کرد. متخصصان علوم پزشکی در آزمایشات خود پتانسیل متابولیت فلاوونوئید را برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ تشخیص داده‌اند. این ترکیب در میوه‌ها و سبزیجات مانند توت‌سیاه، ذغال‌اخته، انگورقرمز، سیب، پیازقرمز، کلم‌بروکلی، انار، توت‌فرنگی، زردآلو، کلم‌قرمز و پوست بادمجان بنفش و هم‌چنین شکلات و چای وجود دارد. گروهی از متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه ایالتی داکوتای جنوبی در آمریکا ابتدا در حال بررسی آسپرین به‌عنوان راهی برای پیشگیری از سرطان روده بودند اما در روند تحقیقات خود به جزئیات جدیدی درباره فلاونوئیدها و چگونگی اثرگذاری آنها در جلوگیری از سرطان روده بزرگ دست یافتند. مطالعات قبلی نشان داده بود که فلاونوئیدها، ترکیبات طبیعی موجود در میوه‌ها و سبزیجات، سرطان را مهار می‌کنند اما هیچکس نمی‌دانست که چه فاکتوری باعث موثربودن آنها در پیشگیری از سرطان شده است. تیم تخصصی دانشگاه داکوتای‌جنوبی ضمن بررسی مکانیسم پیشگیری از سرطان توسط آسپیرین (استیل اسیدسیلیک اسید)، در مورد نقش متابولیت‌های آسپیرین و سایر مشتقات اسید سالیسیلیک برای توانایی‌شان در مهار رشد سلول‌های سرطانی، آزمایشاتی را انجام دادند. طی این فرایند متخصصان دریافتند ترکیبی موسوم به «۲،۴،۶-تری هیدروکسی بنزوئیک اسید که با تجزیه فلاونوئیدها توسط باکتری‌های روده تولید می‌شود، آنزیم‌های درگیر در تقسیم سلولی را مهار می‌کند. آزمایش‌های بعدی ثابت کرد که ۲،۴،۶-THBA رشد سلول‌های سرطانی در سلول‌های بیان کننده پروتئین حامل عملکردی SLC ۵A۸ را مهار می‌کند. داروهای بسیاری برای درمان سرطان وجود دارد اما تقریبا هیچکدام از آن‌ها برای پیشگیری از این بیماری استفاده نمی‌شود. از همین‌رو کشف ۲،۴،۶-THBA به‌عنوان مهارکننده رشد سلول‌های سرطانی متخصصان را در امر پیشگیری بسیار امیدوار کرده است. متخصصان بر این باورند ترکیب فلاونوئیدها و ۲،۴،۶-THBA پتانسیل استفاده به‌عنوان دارویی برای پیشگیری از سرطان را دارد، اگرچه هنوز هم به مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است. این مطالعه هم‌چنین تاکید مجددی بر اهمیت استفاده از میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه افراد داشته است.

نکته

بیماران کرونایی چه غذاهایی بخورند

اگر درگیر کرونا شدید، فست‌فود، کنسرو و غذاهای سرخ‌شده نخورید، چرا که به‌دلیل افزایش جریان خون معده، خستگی شما بیشتر می‌شود. با توجه به اهمیت انکارناپذیر تغذیه در مبتلایان به کرونا، این بیماران باید با توجه به شرایط بیماری و علائم خود تغذیه مناسبی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و تسریع در روند درمان داشته باشند. مبتلایان به کرونا باید شام را حداقل دو ساعت قبل از خواب میل کنند تا دچار بی‌اشتهایی صبحگاهی نشوند. اگر چنانچه به بیماری چربی خون بالا مبتلا نیستید، می‌توانید روزانه یک عدد تخم‌مرغ بخورید و کشمش یا عسل را جایگزین قند وشکر کنید. همچنین روزی حداقل دو واحد میوه که یکی دارای مقادیر قابل‌توجهی ویتامین C باشد و سه واحد لبنیات، ترجیحا پروبیوتیک استفاده کنید. برای دفع سموم بدن هم روزی دو لیتر مایعات مثل آب و چای کمرنگ استفاده کنید، دم‌نوش‌های گیاهی انرژی‌زا و ضدالتهاب مثل بابونه و گلسرخ روند درمان را تسریع می‌بخشد، به شرطی که طبیعی باشند. از دمنوش‌های کیسه‌ای به‌دلیل دارابودن موادافزودنی استفاده نکنید. در طول روز نیز حداقل هر دو ساعت یه بار موادپروتئین‌دار طبیعی مثل گوشت و مرغ و یا منابع گیاهی مثل سویا با حجم کم در برنامه غذایی داشته باشید. اگر دچار کم‌اشتهایی نیز شدید، از عصاره گوشت و سوپ میکس شده که نیاز به جویدن ندارد استفاده کنید. همچنین در دوران نقاهت نیز در صورت سفارش غذا از رستوران، غذاهای گریل‌شده و کم‌چرب سفارش دهید و اگر چنانچه بویایی و چشایی شما دچار اختلال شده غذاهای ادویه‌دار و طعم‌دار را برای تحریک حس بویایی و چشایی استفاده کنید.

کوتاه

فوایدبی‌نظیر «فلفل‌سبز تند» برای سلامتی

مصرف به اندازه فلفل‌سبز که تندی خود را از ماده‌ای به‌نام کپسایسین دارد، دارای فواید زیادی برای سلامتی است. برخی افراد تمایل دارند تا در غذاهایشان از فلفل تند استفاده کنند و یا حتی برخی دوست دارند تا فلفل را به‌صورت خام مصرف کنند. فلفل‌سبز تند یکی از طعم‌دهنده‌هایی است که طرفداران فراوانی در سراسر جهان دارد. فلفل‌سبز تند دارای فواید متنوعی برای سلامتی و زیبایی است که در ادامه به مهمترین آنها اشاره خواهیم کرد:

تقویت سلامت چشم

از آنجا که فلفل‌سبز تند سرشار از ویتامین A است، مصرف منظم آن می‌تواند از بروز بیماری‌های چشمی که ممکن است با افزایش سن ظاهر شوند، جلوگیری کرده و احتمال بروز آنها، به‌خصوص آب‌مروارید را کاهش دهد.

بهبود ظاهر پوست

یکی از مزایای فلفل‌سبز تند این است که وقتی به‌طور منظم به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف می‌شود، ممکن است اثرات مثبت چشمگیری روی پوست بگذارد. این به آن دلیل است که فلفل‌سبز تند حاوی درصد بالایی از موادمغذی به‌ویژه ویتامین C است.

کاهش وزن اضافی

خوردن فلفل‌سبز تند می‌تواند به‌دلایل زیر به شما در کاهش وزن کمک کند، این ماده حاوی کپسایسین است که با افزایش اندک دمای داخلی بدن، به تسریع روند متابولیسم بدن کمک می‌کند. عطر و طعم تند آن باعث می‌شود که یک اشتهاآور طبیعی باشد.

یادداشت

خطرات کاهش شدید وزن

آتوسا سعیدپور
متخصص تغذیه

استفاده از مقادیر مشخص پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین و موادمعدنی، توسط منابع غذایی سالم در برنامه غذایی که بدن برای تامین انرژی به آن نیاز دارد یکی از اصلی‌ترین تعاریف یک رژیم غذایی سالم است. دریافت انرژی کافی یکی از مهمترین فاکتورهای رژیم غذایی سالم است هر فرد باید براساس شرایط جسمی و سبک زندگی خود انرژی لازم را از طریق مواد غذایی تامین کند. اصلی‌ترین نیازهای بدن به موادغذایی و تامین انرژی از منابع کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها تامین می‌شود. در رژیم‌های غیراستاندارد درصدهایی که به گروه‌های اصلی موادغذایی اختصاص داده می‌شود، درصدهای غیرمعقولی هستند به‌طور مثال افراد برای مدت‌های طولانی درصد چربی را به پایین‌ترین میزان (حدود ۱۰ درصد) کاهش می‌دهند. درشت‌مغذی‌ها پروتئین، کربوهیدرات و چربی مواد مغذی هستند که انرژی و سلامت بدن را تامین می‌کنند اگر چنانچه رژیم‌های غذایی براساس استانداردهای مورد نیاز تامین شود و درصد مناسبی از انرژی توسط درشت‌مغذی‌ها تامین شود، قطعا رژیم‌های لاغری عوارض کمتری به‌دنبال خواهند داشت. برخی رژیم‌های لاغری را می‌توان برای کوتاه‌مدت استفاده کرد، این رژیم‌های غذایی با نظر متخصص دربازه‌های زمانی کوتاه‌مدت حدود یکماه‌ونیم استفاده می‌شود و اگر چنانچه فرد سالم باشد هیچ مشکلی را به‌وجود نخواهد آورد. رژیم‌های غذایی و لاغری کتوژنیک با نظر متخصص می‌تواند راهکار مطمئن‌تری برای رسیدن به وزن طبیعی باشد کتون‌ها ترکیب‌های شیمیایی هستند که بدن در زمان نبود میزان کافی انسولین در خون تولید می‌کند، در ظاهر، بدن در این حالت چربی را به‌جای گلوکز به‌منظور تامین انرژی تجزیه می‌کند. بررسی‌ها حاکی از آن است زمانی که بدن به این مرحله از سوخت‌وساز می‌رسد سطح کتون‌های خون از حد نرمال بالاتر می‌رود به این معنی که در این رژیم‌ها کربوهیدارت‌ها به زیر ۱۰ درصد می‌رسد و فرد در شریط سطح بالای کتون بادی‌ها می‌ماند، این موضوع کمک می‌کند تا سیستم تعادلی بین دریافت و برگشت مواد غذایی ایجاد شود. باید تعادل بین ارگان‌های مختلف بدن با پیروی از رژیم غذایی سالم ایجاد شود براساس استانداردهای انجمن علمی غذا، دارو و تغذیه، رژیم‌های غذایی نباید از درشت‌مغذی‌ها فاصله بگیرد. رژیم‌های غذایی لاغری که افراد را از سبک صحیح زندگی دور می‌کند اشکالات اساسی دارند کاهش وزن خیلی سریع خصوصا با تکنیک‌های گرسنگی در طولانی‌مدت منجر به عوارض جبران‌ناپذیری می‌شود.

سبزیجات و کاهش خطر بیماری قلبی

نتیجه یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف سبزیجات دارای برگ‌سبز مانند اسفناج یا کلم‌پیچ خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد. محققان در مطالعه‌ای روی ۵۰هزارنفر متوجه شدند، افرادی که بیشترین میزان سبزیجات غنی از نیترات را مصرف می‌کردند، از فشارخون پایین برخوردار بودند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در آنها ۲۶ درصد کمتر بود. نیتراتی که در سبزیجات برگ‌سبز وجود دارد، توسط باکتری‌های موجود در حفره دهان‌ومعده به اکسیدنیتریک تبدیل می‌شود. قبلا مشخص شده است که اکسیدنیتریک، گازی است که به‌طورطبیعی توسط بدن تولید می‌شود و در خون حمل می‌شود و در نتیجه فشارخون را کاهش می‌دهد.

ارتباط زوال‌عقل با سیگار کشیدن

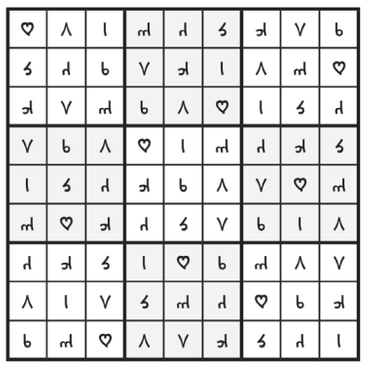
مطالعه بیش از ۷۰ هزار نفر نشان می‌دهد که زوال‌عقل در زنان بیشتر ناشی از سیگارکشیدن و در مردان ناشی از بیماری قلبی‌وعروقی است. محققان در مورد ارتباط بین سیگارکشیدن و بیماری‌های قلبی‌وعروقی بر عملکردشناختی، دریافتند که هر دو اینها یادگیری و حفظ کردن مطالب را مختل می‌کند. همچنین تاثیرات سیگارکشیدن در زنان بیشتر است، در حالی که مردان به‌دلیل بیماری‌های قلبی‌وعروقی دچار اختلال شناختی می‌شوند. «مت هانتلمن»، می‌گوید: «سیگارکشیدن و بیماری‌های قلبی‌وعروقی بر یادگیری کلامی و حافظه در دوره بزرگسالی تاثیر می‌گذارد».

عوارض مصرف خودسرانه «کورتون»

یک متخصص ارتوپد و جراح لگن با هشدار در خصوص مصرف خودسرانه کورتون و دگزامتازون برای پیشگیری از کرونا، گفت: مصرف خودسرانه کورتون به‌دلیل پیشگیری از کرونا باعث سیاه‌شدگی استخوان سر «ران» می‌شود. افشین طاهری‌اعظم افزود: در افرادی که به کووید مبتلا می‌شوند، در اوایل بیماری طبق پروتکل‌های درمانی کووید قبل از فاز آزادشدن ویروس در بدن برای مهار آن از دگزامتازون استفاده می‌کنند. وی تصریح کرد: اما برخی نیز به‌دلیل پیشگیری از ابتلا و یا پیشگیری از عوارض حاد کووید خودسرانه اقدام به مصرف کورتون و یا مصرف دگزامتازون می‌کنند که اولا سیستم‌ایمنی بدن را پایین می‌آورد و دیگر اینکه باعث سیاه‌شدگی سر استخوان ران می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

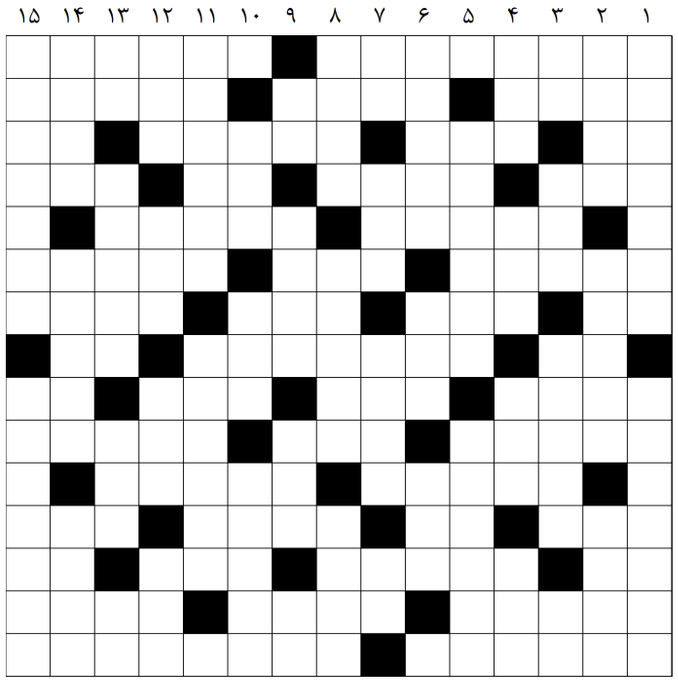
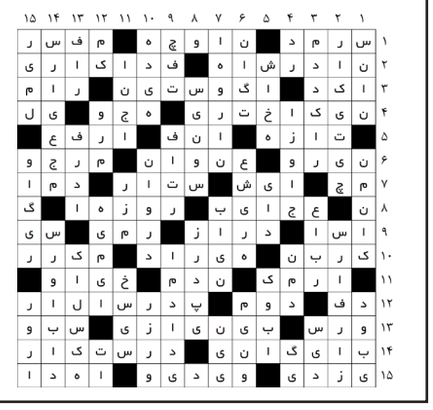
شماره ۱۰۱۲

افقی

۱- دیواره موج‌شکن دریایی- حداقل در ریاضی ۲- وسیله احتیاطی اضافی- در صبحانه می‌خورند- بالارفتن ۳- حرف ندا- سلاح انفجاری- موش‌صحرایی- حرف پیروزی ۴- طلای سیاه- جنگ افسانه‌ای یونان باستان- روستا- قدرت ۵- کشوری در اقیانوسیه- تمامی جماعت ۶- موجودخیالی- خیمه- صفت بچه بازیگوش ۷- علامت مفعولی- میان‌وبین- گفتار- رئوس ۸- مایه پیشرفت بعضی‌ها!- برچسب کالا- علامت جمع فارسی ۹- پایتخت جمهوری‌چک- چوبدستی پیرمردان- غرور- یارسوزن ۱۰- لیف ظرفشویی- گل حنا- درامان‌بودن ۱۱- کشتزار- زاینده‌آتش ۱۲- نوعی اجاره‌ملک- سبک- چرم‌شفاف- لباس‌آخرت ۱۳- گشوده- یک بیماری آفریقایی- نظریات- علم‌پزشکی ۱۴- پیامبران- نوعی تفنگ‌قدیمی- منحرف ۱۵- از شهرهای آفریقای‌جنوبی- بازیگر فیلم پسران بد

عمودی

۱- از شهرهای استان کرمان- نیک‌نفس ۲- صف- کمک‌رسان- ازنام‌های بانوان ۳- صدمه- نوعی خالکوبی ابرو- پخش صوتی قابل‌حمل- پرستیدنی مشرکان ۴- دندان‌نیش- پخش‌وپلا- از حالات یک ماده- از کلمات سوالی ۵- موزون- نام دیگر هلی‌کوپتر ۶- قسمتی از گل- فرمانبردار- بخشودن ۷- واحدسطح- واحدتوان الکتریکی- نیمه- عضوصورت ۸- از فیلم‌های هیچکاک- کوهی درخلخال- یارپشتک در ژیمناستیک ۹- سرخ کم‌رنگ- نیکو- پسوندشباهت- سازشاکی! ۱۰- اشرف مخلوقات- کابوی خوش‌شانس- خوردن ۱۱- حرف بیهوده می‌گوید- گیاهی که از شیره آن کائوچو درست می‌کنند ۱۲- امربه‌نرفتن- رودمرزی ایران- آنچه پنهان است- قرص‌روانگردان ۱۳- علامت مصدرجعلی- دودکش- پسوندآلودگی- تکان کم ۱۴- کاغذ سفت- بین‌المللی- ذاتی ۱۵- جزیره‌ای در شرق اسپانیا- اثری از شهیدمطهری



حل جدول ۱۰۱۱