

یادداشت

نکاتی در مورد «دیابت»



حسین ایمانی

عضو هیات علمی دانشگاه

بیماران دیابتی باید در کنار رژیم غذایی ۳، ۱ وعده اصلی یعنی صبحانه، نهار و شام، میان وعده بین صبحانه و نهار، عصرانه و شب و از خواب داشته باشند. مهم ترین عاملی که توانست به مبتلایان افراد به دیابت نوع ۲ شود، افراط و تفریط در غذا خوردن است. در صورتی که افراد انقدر وزن خود را در حد طبیعی نگه دارند، اقدام بیش از ۵۰ درصد از مبتلایان به دیابت نوع ۲ می‌کند. اضافه وزن و چاقی بیش و کم سبب می‌شود تا انسولین ترشقی بدن افراد را مستعد ابتلا به نوع ۲ بیماری دیابت کند. تغذیه مناسب یکی از مهم ترین عوامل تشخیص دهنده دیابت است. تغذیه مناسب، حفظ وزن و کاهش وزن در افراد مستعدکننده دیابت، اقدامات مهم برای پیشگیری از ابتلا به دیابت است. رژیم غذایی ما به گونه نامناسب است، به این معنی معمولاً وعده‌های غذایی اصلی صرف نمی‌کنیم، اما به جای آن غذاهای ناهایی و میان وعده‌ها را می‌خوریم. به همین دلیل است که در زندگی روزمره ما وجود افراد را مستعد ابتلا به دیابت می‌تواند بسیار زیاد باشد. به خصوص نوع ۲، کنترل آن در کنار رژیم غذایی، وقتی وزن افراد بالا می‌رود، اول باید به بیمار نسبت به انسولین، مقاوم شوند و فرد بیمار مجبور به افزایش دوز داروی خود می‌شود. اگر این افراد بتوانند وزن خود را با رژیم غذایی مناسب متعادل کنند، نیاز به انسولین بسیار کم می‌شود. متعادل نگه داشتن وزن و چاقی سبب می‌شود تا انسولین بیشتر و بهتر در بدن ترشح شود و در نتیجه افراد را مستعد ابتلا به دیابت کند. قند خون او به صورت ناگهانی بالا می‌رود و کنترل قندخون در این افراد بسیار مشکل می‌شود.

ویژه

تأثیر مثبت قرص «کووید» در مقابل «اومیکرون»

مطالعات محققان نشان می‌دهد قرص Paxlovid در مقابل سویه اومیکرون موثر است. این مطالعه نیازمند بررسی بیشتر و باشاش‌های بزرگ‌تر است. قرص ضد ویروسی Paxlovid که توسط شرکت فایزر ساخته شده، در دسامبر سال گذشته مجوز استفاده برای افرادی را که در معرض خطر جدی کرونا هستند، دریافت کرد. قبل از ظهور اومیکرون، محققان بر این‌تئی‌های علائم کوئولونال برای جلوگیری از ابتلا به علائم شدید در مبتلایان تکیه می‌کردند. با این حال، ویروسی مانند Paxlovid، از تکثیر ویروس جلوگیری می‌کند. قرص Paxlovid کار را با جداسازی یا یکی از آنزیم‌های ویروسی پروتئاز انجام می‌دهد.

سویه بعدی «کرونا» مسری تر است

لام کرد که سویه بعدی کووید ۱۹، مسری تر، تضمینی وجود ندارد که سویه‌های آینده «ان» می‌گوید: «ویروس قبل از اینکه به یک خود ادامه خواهد داد.» در حالی که به نظر می‌رسد قبلی ویروس کم‌خطر تر است، اما، «سویه‌های بیمارستانی را در بسیاری از کشورها مشاهده می‌افزاید: «سویه بعدی قابل انتقال تر از آن حاضر در گردش است پیشی بگیرد.»

پیشگیری از دیابت با «پیاده روی»

وقتی افراد مسن فعالیت بدنی خود را کاهش می دهند، خطر ابتلا به نوع ۲ در آنها افزایش می یابد. یک مطالعه نشان می دهد که پیاده روی منظم می تواند به این کمک کند. محققان ۴۸۰۰ نفر را برسی کردند. پس از گذشت ۱۰ سال، گفت: «هazard» هر ۱۰۰ قدم، خطر ابتلا به دیابت در جمعیت ۶ درصد کمتر بود.» این بدان معناست که اگر یک فرد مسن روزانه متوسط ۲۰۰۰ قدم بیشتر بگذارد به فعالیت های قبلی خود دردها، کاهش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به دیابت را به همراه خواهد داشت. فعالیت بدنی همراه با رژیم غذایی خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

عوارض کرونا تا یک سال می ماند

داده‌ها نشان می‌دهد که اکثر بیماران مبتلا به کووید ۱۹ تا یکسال بعد از خود را نمی‌توانند شامل ۲۴۶ بیمار کروئیدی یکسال پس از درمان در یاد آورده. محققان دریافتند: درصد از بیماران علامت فیزیکی را گزارش می‌دهد، علامت سلامت روان و ۱۶ درصد از بیماران شناختی را گزارش می‌کنند. میان کسانی که اثرات روانی را گزارش کردند، ۱۷٫۹ درصد اضطراب، ۱۸٫۳ درصد افسردگی و ۹٫۸ درصد از بازماندگان علامت استرس پس از سانحه را گزارش کردند. این مطالعه نشان می‌دهد، حتی پس از یکسال، نیمی از آنها، شکی نیست که این یافته‌ها دارند یا کمبود انرژی روبه‌رو هستند.

جدول سود و کو

၇		၃	၄		၈		၂	
၈	၇	၄				၃	၁	၅
	၅		၁					၄
၇			၈		၅	၁	၆	၂
၂				၁				၇
၅	၆	၁	၃		၇			၇
၄					၁		၅	
၁	၇	၆				၂	၇	၃
	၈		၇		၂	၇		၁

بهداشت دهان و دندان

در ترکیبات ارگانیک موجود در هویج، آنتی اکسیدان های نیز قرار دارد. این آنتی اکسیدان معدنی هم لته ها را یست می کند و هم باعث ترشح بیشتر بزاق دهان می شود. بزاق های قلیایی است که با باکتری ها و مواد خارجی ای که باعث خوردگی دندان و بوی بد دهان و دیگر مشکلات بهداشتی شوند مبارزه می کند.

کاهش خطر سکتہ

خوردن هویج به صورت روزانه خطر سکته را تا ۶۸ درصد کم می‌دهد. مطالعات زیاد صورت گرفته عقیده به «اثر هویج» بر مغز را تقویت کرده است. مطالعاتی که روی بیماران مبتلای به آلزایمر انجام گرفته نشان می‌دهد کسانی که بیشترین میزان کاروتن را داشته‌اند بیش از همه از سکته جان سالم به در می‌برند.

نکته

فرس‌های متعدد علت بروز «یانیک»

حملات عصبی «پانیک» یا هراس، نوعی اختلال اضطرابی است. به هشتند کرد در مدت زمانی کوتاه گاه به گاه به شکلی که منجر می‌شود. کرد حدیث حراسا، روانشناس گفت: همه کسانی که مبتلا به حملات عصبی هستند، در معرض خطر حادای خفیه و غیر منتظره قرار می‌گیرند، ولی طبیعی از خود بروز می‌دهد؛ اما چنانچه یک شخص بدون هیچ خطرانی حس هراس را به صورت تکرار شونده تجربه کند، دچار حملات پانیک یا حملات عصبی می‌شود. حملات پانیک شامل علائم جسمی یا اختلال در ضرایب قلب، تنفس، تعریق و سرگیجه می‌شوند. علائم روانشناختی آن هم شامل ترس از مردن، ترس از دیوانه شدن و مسخ شخصیت است. از افزود: عوامل محیطی اثباتی شدیدی در تشدید حملات پانیک در اختصاصی که در کودکی تجربه می‌شود، نقش دارند، اما می‌شود. از اختلال پانیک می‌توان جلویی کرد؛ اما با رعایت برخی نکات مانند کم کردن ترس بیش از حد کافئین (قهوه، چای، نوشابه و...)، کاهش یا مصرف نوسیدین‌ها و الکی و ترک مصرف مواد مخدر، می‌توان از حملات آن پیشگیری کرد.

خوراکی‌هایی برای بهبود «خلق و خو»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

تغییرات رژیم غذایی در فرد می‌توانند منجر به بهبود معنی‌داری در خلق و خو و بهزیستی ذهنی شوند. برخی غذاها اگر به منجر به تغییر یک شبه خلق و خو نمی‌شوند؛ اما گنجاندن آنها در وعده‌های غذایی، ممکن است باعث شود متوجه بهبود خلق و خوی خود شوید.



غذای دریایی

ماهی ساردین، ماهی آزاد و ماهی کاد منابع اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت مغز ضروری هستند. غذاهای دریایی همچنین منبع خوبی از ویتامین B12، سلنیوم، آهن، روی و پروتئین هستند که تأثیر مثبتی بر خلق و خودارند.

ادویه‌ها و گیاهان

پخت و پز با ادویه ها نه تنها طعم غذای شما را بهتر می کند، بلکه باعث کاهش التهاب و حتی بهبود حافظه منجر شوند. ادویه هایی که ممکن است از سلامت مغز حمایت کنند عبارتند از: زردچوبه، دارچین، رزماری.

سبزیجات

سبزی‌های برگ‌دار پایه رژیم غذایی سلامت محسوب می‌شوند؛ کلم پیچ، اسفناج، سبزی ندر منابع خوبی از فیبر، فولات و ویتامین‌های A هستند.

آجیل، لویا و دانہ‌ها

سعی کنید روزانه بین نصف تا یک فنجان کامل، آجیل و دانه بخورید. بادام هندی، بادام، گردو و کنجد کدو تنبل، میان وعده‌های عالی هستند، حبوبات نیز می‌توان به سوپ، سالاد و خورش اضافه کرد.

« افقی

- ۱- تفریح و گردش - ارتفاع سنج - در ندگان -
- دوفاصده - نواحی عدسی ۲- اشاره به نزدیک - رودی
- ۳- فراسه - نواحی خودمان - حرف هده که چی -
- ۴- ارکابی - وسیله پیاده فیلم - بزرگ شدن شازندرن است!
- ۵- هالوژن نمک طعام - آرایش در قدیم - بیرون کشیدن
- ۶- باز-گرش فیلم - کیمیاواخ - مندلی معلولان ۷-
- ۸- چومحر - مقابل کیفی - خشمگی - چو قهرمانی
- ۹- خالص - غنی و ثروتمند - چینه دیوار - حرف مهمی
- ۱۰- رئیس جیمزباند - پیکان - جناح لشکر - گرفتگی زبان
- ۱۱- کلنگ - ظرف نظر کردن ۱۲- داخل - معادل ۱۲
- ۱۳- پوشش مندلی ۱۴- زدن خوستا - اربابان
- ۱۵- اصل نماز ۱۶- مجازات شرعی - غذای شب
- ۱۷- یاط - زنجاری ۱۸- شهری در ایالت واشنگتن - نخ
- ۱۹- بیانی از جنس پشم - پایتخت لیدیه ۱۵- از مشاغل
- ۲۰- معادل فارسی میکرویش

حل جدول ۱۲۲۲

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی
۲	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا
۳	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب
۴	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ
۵	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت
۶	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث
۷	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج
۸	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د
۹	ر	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ
۱۰	ز	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر
۱۱	س	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز
۱۲	ه	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س
۱۳	ک	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه
۱۴	د	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک
۱۵	ی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د
۱۶	ا	ب	پ	ت	ث	ج	د	ذ	ر	ز	س	ه	ک	د	ی

عمودی

- ۱- اختراعی از برادران رایت- پیشوای دوم شیعیان ۲- پیام آسمانی- فیلمی با بازی
- ۳- هم صحبت ۴- دراز نشاندن- شادمانی- کامل- ناترکی ۴- شیرلاریک- ویران
- ۵- ریخی کاشان- شادمان دان ۵- جزئی نگهداری چیزی- رشیدولندقد ۶- آزاد- مشورت
- ۷- دوست آموز ۷- اوحدپولی در اروپا- بی سوادقدیمی- غذای زمین- تصادم مستیقی ۸- مربوط
- ۹- جهان- از نهادهای ملل متحد ۹- نفس بلند- درآمد- عضو فعال بدن- مسعود خنده ۱۰- ۱۰-
- ۱۱- خانه های بریتانیا- شهری در ایالت نگراس- پارچه ملای ۱۱- شاخای از ریاضیات- نوکر خواد-
- ۱۲- منه گردن اسب- زن شوهر مرده- شهری در خوزستان- دشنام ۱۲- مخفف مگاییت
- ۱۳- سواد قدیمی- لال شدن- تشنگی ۱۴- علامت صفت عالی- قطره قطره ریختن- بخشی از گل
- ۱۵- رفتن آدم- از بازگراں «باینت»

[illegible]