

دیابت بی مزہ، علل و درمان



متخصص داخلی
علی هادیان پور

دیابت بی‌مزه اختلالی است که در آن حجم ادرار افزایش پیدا می‌کند، به‌طور طبیعی روزانه بین یک تا سه لیتر ادرار تولید می‌شود، این میزان در دیابت بی‌مزه می‌تواند به ۲۰ لیتر در روز هم برسد. در دیابت بی‌مزه، سیستم تعادل آب بدن به‌درستی عمل نمی‌کند و منجر به افزایش حجم ادرار می‌شود، افراد مبتلا به دیابت بی‌مزه به‌طور مکرر نیاز به دفع ادرار دارند و مدام احساس تشنگی می‌کنند. دیابت بی‌مزه به‌دلیل اختلال در عملکرد هورمون وازوپرسین یا ADH ایجاد می‌شود، این هورمون نقش مهمی در تنظیم سطح مایعات بدن دارد، هورمون وازوپرسین توسط غده هیپوتالاموس تولید و در هیپوفیز ذخیره می‌شود. زمانی که بدن به هر دلیلی با کم‌آبی مواجه می‌شود، غده هیپوفیز هورمون وازوپرسین را به خون آزاد می‌کند تا از طریق تغلظ ادرار به حفظ سطح آب بدن کمک کند. در دیابت بی‌مزه، بدن قادر به تولید هورمون وازوپرسین نیست و به‌دنبال آن تولید ادرار کم‌ترا، افزایش پیدا می‌کند، در برخی موارد نادر، وازوپرسین به‌میزان کافی تولید می‌شود، اما کلیه‌ها پاسخ مناسبی به این هورمون نمی‌دهند؛ این وضعیت دیابت بی‌مزه نفروزیک نام دارد. از انواع این بیماری می‌توان به دیابت بی‌مزه مرکزی اشاره کرد. این به‌دلیل غده هیپوفیز یا هیپوتالاموس در اثر جراحت، توده، جراحی سر یا بیماری می‌تواند منجر به دیابت بی‌مزه مرکزی شود. در این وضعیت هورمون وازوپرسین به‌میزان کافی تولید نمی‌شود، و رها سازی آن می‌تواند منجر به تشنگی شدید، دفع ادرار زیاد و کم‌آبی بدن شود. دیابت بی‌مزه نفروزیک است که در آن بدن وازوپرسین ترشح می‌کند، اما کلیه‌ها به‌درستی به هورمون پاسخ نمی‌دهند بنابراین مایعات بیش از حد را در ادرار دفع می‌شوند. این بیماری به‌مزه بارداری یا بیماری نادر و موقتی است که در دوران بارداری رخ می‌دهد، این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های جفت میزان زیادی از آنزیمی را ترشح می‌کند که باعث تجزیه وازوپرسین می‌شود. از دیگر علائم این بیماری می‌توان به تشنگی شدید، پر ادراری یا دفع ادرار بیش از سه لیتر در روز، ادرار بی‌رنگ، شب‌ادراری، کاهش غلظت ادرار، تعادل به نوسیدگی بدن سرد، خواب بی‌در عضلات، ضعف، بی‌اشتهایی، کم‌آبی، درد مشابه برای عفونت ادرار و بدخلتی اشاره کرد. مهم‌ترین عارضه دیابت بی‌مزه، کم‌آبی و عدم تعادل الکترولیت‌های بدن است، افراد مبتلا به دیابت بی‌مزه برای جبران آب و سدس رفته باید میزان زیادی مایعات و آب بنوشند.

مواد غذایی مفید برای ورزشکاران

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اگر ورزشکار حرفه‌ای هستید بدون شک مربی تان موارد تغذیه‌ای را به شما گوشزد می‌کند و خودتان به‌خوبی می‌دانید که چه باید بخورید؛ در ادامه سعی داریم با مروری بر این مواد غذایی تاکید بیشتری روی اهمیت تغذیه تان داشته باشیم.



موز



موز سرشار از کربوهیدرات و حاوی میزان زیادی پتاسیم است که برای احیای سلول‌ها و بازگردانی انرژی تان لازم و ضروری است. زمانی که ورزش می‌کنید، انرژی بیشتری از دست می‌دهید و در نتیجه لازم است که به فکر بازیابی انرژی باشید. خوشبختانه موز بهترین میوه برای احیای دوباره انرژی از دست رفته شما خواهد بود. متخصصان توصیه می‌کنند که قبل از شروع جلسات ورزشی بهتر است یک عدد موز (نه نارس و نه کاملاً رسیده) میل کنید.

سرغ



مرغ مانند تمام انواع گوشت‌های سفید دیگر منبع پروتئین بوده و میزان کالری آن بدون پوست و چربی مشهود کمتر از انواع گوشت‌های قرمز است. مرغ و بوقلمون حاوی پروتئین ضروری برای ساخت فیبرهای عضلانی و ویتامین‌های B مورد نیاز سوخت و ساز پروتئین‌ها و قندهاست. توجه داشته باشید که سینه مرغ کم کالری‌تر و حاوی زینک بیشتری از ران مرغ است.

پہنیاں



پروتئین‌های لبنیات باعث احیای سلول‌های عضلانی می‌شوند. بعد از پایان هر جلسه ورزشی، یک پیاله ماست یا پنیر سفید برای شما فوق‌العاده خواهد بود. بهتر است از محصولات لبنی نیمه چرب استفاده کنید. به‌خاطر اینکه محصولات لبنی کامل (چرب) حاوی کالری زیادی هستند

نختم مرغ



تخم مرغ منبع پروتئین هاست که در عین حال تامین کننده ویتامین A و D و همچنین انواع مواد معدنی آنها نیز خواهد بود. شما با خوردن تخم مرغ علاوه بر ویتامین های ذکر شده فسفر خوبی نیز به بدن خواهید که برای سلامت استخوان ها و احیای بافت های پتان لازم و ضروری است. زینک موجود در تخم مرغ به جریان بهتر خونتان کمک کرده و شما دچار کم خونی و یا کمبود اکسیژن در بافت های پتان نخواهید شد. توصیه می کنیم که یک تا دو مرتبه در هفته دو عدد تخم مرغ میل کنید.

جلوگیری از پیری زودرس با «توت فرنگی»

به‌خاطر وجود آنتی‌اکسیدان مخصوصاً فلاونوئید، این روند را کند می‌کند؛ پس بهتر است این نوع میوه را امتحان کنید. اگر برای بدن شما سخت است که به‌منظور عملکرد سلولی زغال، آنتی‌اکسیدان تولید کند، شما باید موادغذایی طبیعی مانند این میوه را مصرف کنید. توت‌فرنگی به‌راحتی در دسترس است. دانشمندان متوجه شده‌اند که چنین میوه‌هایی برای کاهش خطر بیماری‌ها در رژیم غذایی همه گنجینه‌ها هستند.

توت‌فرنگی، بیشتر از پرتقال ویتامین C دارد؛
 ویتامین C قدرتمندانه ضدپیری عمل می‌کند. این میوه
 آرای ویتامین‌ها و مواد معدنی است که بدن ما به آنها
 نیاز دارد. ویتامین C تولید کلاژن را افزایش می‌دهد،
 سبب دیدگی پوست ناشی از خورشید را ترمیم می‌کند،
 چربی و چروک‌ها و خطوط ریز را نیز بهبود می‌بخشد.
 مطالعات نشان می‌دهند که استرس، یکی از اصلی‌ترین
 عوامل پیر شدن سریع افراد است. از آنجا که توت‌فرنگی

جدول سودو کو

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

افقی

۱- معبد تاریخی توکیو- تقطیر گیاهان ۲- کنایه
آدم اهل گردش- زن شوهر مرده- ضعفونی کننده
۳- خشن- عنوان بندی- زنی
۴- توئی مدل
۵- سرانجام کار- قسمتی از پا- هله از نماز- هبل
۶- بدن آدمی- کلمه تقصیر- سخنوان
۷- ارسی «آرگان»- درک شوهر- بیرون دهن- مسای
۸- نوعی طنز- قلمرو خطا و...- نوعی دسر
۹- اروان- چنان فیلمی از ید...- طعمه کاغذ
۱۰- یارغم- کاشف میکروب سل- نفس بلند- نوعی
آتشین باری خشم- ۱۱- کاسه چمپ- دشنام- سر از پی
۱۲- ملاردزن- ۱۳- معادل ۱۴- ماه- قلمو پلیس بلند- لای
۱۵- ست نخورده- ۱۶- جواب سربالا- نام زنانه فرنگی- امر
تازیدن- ۱۷- غده ای- دین- چین خوردگی لباس-
سپاس کار ۱۸- ضعف و سستی- فیلمی از عبدالرضا
ابراهانی

حل جدول ۱۴۵۰

۱	۱۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ل	ی	ح	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و
۲	س	ف	ی	ر	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و
۳	ح	ا	س	ا	ت	ب	ا	س	ی	و	س	ی	و	س
۴	ف	ا	ش	ا	م	ب	ا	ر	ز	و	س	ی	و	س
۵	ر	ک	ق	ق	ن	ی	ح	و	س	ی	و	س	ی	و
۶	ی	ل	ق	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و
۷	ر	ب	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س
۸	ی	د	ی	ز	ا	ن	ی	ا	ر	ی	ا	ش	ک	ا
۹	ح	ب	ی	ر	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و
۱۰	س	ف	ی	ر	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و
۱۱	ا	ش	ی	ر	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و
۱۲	ح	ا	س	ا	ت	ب	ا	س	ی	و	س	ی	و	س
۱۳	ف	ا	ش	ا	م	ب	ا	ر	ز	و	س	ی	و	س
۱۴	ر	ک	ق	ق	ن	ی	ح	و	س	ی	و	س	ی	و
۱۵	ی	ل	ق	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و
۱۶	ر	ب	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س

مودى

۱- نقدہ ۲- شمردن - آش زیرہ - چرب زبانی ۳- مالہ
۴- پید زنی در ورزش کشتی ۵- نوعی پارچہ گرانہا - از
۶- رارسوزن - باشگاه ۷- پسوندشہادت - اساس - رایجہ -
۸- دعای شب جمعہ - دایہ پیامبر اکرم (ص) - پسندیدہ
۹- ح - از حروف انگلیسی - طرف و جهت ۱۰- میوہ ہزار دانہ -
۱۱- قلعہ - قشقر خراجی پوست - تکنیکی در فوتبال
۱۲- دنی ۱۳- کار اصلی را دارا ہا - حواری - خائن - میوہ خوبا

[illegible]

باورهای غلط تغذیه‌ای در مورد «دیابت»

رژیم غذایی که برای دیابتی‌ها توصیه می‌شود، برای همه را می‌تواند رژیم غذایی سالمی باشد؛ زیرا حاوی حداقل میزان چربی‌ها، میزان متعادل شکر و نمک، مواد غذایی بی‌بافت، و سبزی‌ها و میوه‌جات است. شیوع دیابت به‌ویژه در میان نوجوانان که بیشتر با شیوه نادرست زندگی در ارتباط است، طی دهه اخیر افزایش چشمگیری داشته است. باورهای نادرست بسیاری در مورد دیابت وجود دارد که سبب می‌شود کنترل این بیماری مزمن در بعضی از مبتلایان با مشکل مواجه شود. از آنجا که دیابت از جمله بیماری‌هایی است که سیستم‌های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تصحیح دوره‌های غلط درمانی دیابت، می‌تواند به تسهیل پیشگیری و مراقبت از این بیماری کمک کند.

افراد مبتلا به دیابت باید مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را با احتیاط مصرف کنند. این مواد در بدن به قند تبدیل می‌شوند و قند خون را بالا می‌برند. بنابراین، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف این مواد دقت کنند. از آنجایی که قند خون بالا می‌تواند منجر به عوارض جدی شود، بنابراین، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف این مواد دقت کنند.

میتلایان به دیابت می‌توانند از غذای مخصوص
 در دیابتی به میزان دلخواه استفاده کنند؛ در دستورات
 غذایی، برای برنامه غذایی برای افراد دیابتی مشابه برنامه
 غذایی اسه که فرد داشتن یک زندگی سالم برای همه افراد
 پیشنهاد می‌شود. عنوان «غذای مخصوص افراد دیابتی»
 «غذای رژیمی» به معنای استفاده بدون محدودیت از این
 مواد غذایی نیست. متأسفانه بافت بر اساس این باور غلط
 خیلی از بیماران مبتلا به دیابت، در طی روز به صورت بی‌رویه
 این مواد غذایی استفاده می‌کنند که نتیجه آن افزایش قند
 خون خواهد بود. همچنین اگر این مواد حاوی قندهای الکلی
 هستند، اثر مخربی خواهند داشت.

افراد دایاتی نمی‌توانند شکلات یا شیرینی بخورند. لپ یک رژیم غذایی سالم، همراه با ورزش، از دایاتی نیز می‌تواند به صورت محدودی با موفقیت یاد گرفته شود. برای دایاتی پروتئین‌ها را که کربوهیدرات‌ها مفیدتر است صرف پروتئین‌ها به مقدار زیاد، می‌تواند منجر به ایجاد شکلاتی برای دایاتی‌ها شود. مهم‌ترین اشکال این کار این است که بسیاری از غذاهای غیر پروتئین مثل گوشت از بری‌های اشباع نیز انباشته هستند که خوردن مقدار زیاد آن برای هر یک از این پروتئین‌ها باید تقریباً ۱۵ تا ۲۰ درصد کل کالری روزانه حاویه شود (به جز بیماران مبتلا به ناراحتی کلیه که این میزان حداکثر ۱۰ درصد کل کالری در دایاتی هست) و نکته مهم انتخاب انواع کم چرب این رژیم غذایی است.

میوه یک خوراکی سالم است، بنابراین می توان به میزان دلخواه مصرف شود اما میوه یک خوراکی سالم است شامل مقدار زیادی فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است. می باید در نظر داشت که به دلیل آن که میوه ها حاوی پروبیدر هاست، دردت آنها را کنترل شده در برنامه غذایی زود. توصیه می شود نوع میوه های مصرفی، مقدار و تعداد دفعات مصرف با مشورت متخصص تغذیه تعیین شود.

خوردن توت، خرما و کشمش آزاد است؛ ایمنان بایستی معمولاً از خوردن قند و شیرینی منع می‌شوند و همین دلیل سستی می‌کند سراغ شصین‌های دیگر؛ در محصولات می‌شیرین‌کننده‌های مصنوعی دارند یا نوراک‌های مثل خرما، عسل، توت خشک و انجیر بود؛ اما اگر دیابت دارید، این خوراکی‌ها هم می‌توانند در مقادیر یادشمارا دچار مشکل کنند. در ترکیبات شیرینی‌ها و نوراک‌هایی که روی بسته‌بندی آن‌ها عبارت بدون شکر شده، باشد؛ حتی قند طبیعی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده شده است. درست است که این محصولات قند ندارند، اما ترکیبات دیگر آن‌ها حاوی کالری است و این افزایش کالری از رزانه دیابتی‌ها، برایشان مشکل‌ساز می‌شود. از سویی مصرف بادقندهای رژیمی استفاده‌شده در این محصولات مانند سیب‌آبامی‌تواند با مخاطرات سلامتی دیگر همراه باشد. بوی‌که در خصوص استفاده از میوه‌ها مانند خرما، کشمش و انجیر خشک توسط افراد دیابتی وجود دارد، این است که این میوه‌ها چون قند میوه (فروکتوز) دارند پس صرف‌زیاد آن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند. در صورتی که قند این میوه‌ها کمی دیر جذب می‌شود اما میزان کالری آن‌ها مانند سایر قندها در در نهایت تولید کالری کرده و می‌توانند قند خون را بالا ببرند. پس این میوه‌ها باید به صورت کنترل‌شده رژیم غذایی روزانه افراد بربند.

تنها خورن زیاد مواد قندی باعث ابتلا به دیابت می‌شود؛ بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، این طور نیست که تنها خوردن زیاد مواد قندی باعث ابتلا به دیابت شود. دیابت نوع یک از عوامل ژنتیکی و عوامل شناخته شده دیگری به وجود می‌آید. دیابت نوع دو را عوامل ژنتیکی و میوه نارسدست زندگی افراد به وجود می‌آید. اضافه وزن خطر ابتلا به دیابت نوع دو را بالا می‌برد و یک رژیم غذایی پر کالری باعث اضافه‌وزن می‌شود. چنانچه سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت دارد، باید به برنامه سالم غذایی و ورزش مداوم برای کنترل این نوع مبتلایان توجه شود.