آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۴۴
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۱۷
۱۶ شوال ۱۴۴۴ / ۰۷ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

آشنایی با علائم غیرمعمول دیابت

بسته به نوع دیابتی که فرد دارد، هفته‌ها تا سال‌ها ممکن است طول بکشد تا علائم بارز شوند. علائم دیابت نوع اول می‌تواند تنها در عرض دو سه هفته یا یکی دو ماه ظاهر شود، درحالی که علائم دیابت نوع ۲ ممکن است سال‌ها طول بکشد تا خودش را نشان بدهد. علائم دیابت می‌توانند معمول باشند مثل افزایش تشنگی و افزایش ادرار، اما علائم غیرمعمول نیز در دیابت وجود دارند که ممکن است آنها را داشته باشید؛ اما با دیابت مرتبط ندانید، مانند تغییرات شنوایی و بیماری لثه. اگر دیابت زودتر تشخیص داده شود به این معنی است که می‌توانید کنترل این بیماری را سریع‌تر شروع کرده و احتمال عوارض بعدی را به حداقل برسانید. پس لازم است غیراز علائم معمول دیابت، با علائم غیرمعمول آن نیز آشنا باشید. اغلب پزشکان با علائم معمول و کلاسیک دیابت مانند خستگی، افزایش ادرار و تشنگی و گرسنگی زیاد به دیابت مشکوک می‌شوند؛ اما علائم دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند نشانه‌های هشداردهنده دیابت باشند.

پریودنتیت

پریودنتیت یک نوع بیماری جدی لثه است که در آن لثه‌ها از دندان‌ها فاصله می‌گیرند. این عارضه می‌تواند باعث شل‌شدن دندان و افتادن آن شود. پریودنتیت در افرادی که دیابت دارند دو تا سه برابر شایع‌تر است. این بیماری نه‌تنها در افرادی که دیابت دارند معمول‌تر است؛ بلکه در این افراد پیشرفت سریع‌تری نیز داشته و می‌تواند شدیدتر هم باشد. به‌نظر می‌رسد ارتباط میان دیابت و پریودنتیت دوطرفه است: دیابت می‌تواند پریودنتیت را بدتر کند و پریودنتیت هم می‌تواند ریسک فاکتوری برای قندخون بالا باشد که یک عامل تعیین‌کننده در دیابت است. در واقع پریودنتیت با بالابودن سطح A۱C که عدد متوسط قند خون طی سه ماه گذشته است ارتباط دارد. التهاب مزمن، اصلی‌ترین ویژگی پیشرفت دیابت و بیماری پریودنتیت است. افرادی که دیابت و پریودنتیت دارند، شاخص‌های التهابی‌شان نیز بالاتر است. التهاب مربوط به دیابت می‌تواند توجیه کند که چرا استخوان‌هایی که حامی دندان‌ها هستند تخریب می‌شوند. تحلیل‌رفتگی استخوان در واقع جدی‌ترین مرحله پریودنتیت است که طی آن دندان‌ها شُل می‌شوند و می‌افتند.

تغییرات پوستی

برخی از عوارض پوستی می‌توانند اولین علامت دیابت باشند. به‌عنوان‌مثال، آکانتوز نیگریکانس که باعث بروز رگه‌های تیره روی پوست می‌شود و معمولا در چین‌خوردگی‌های پوست اتفاق می‌افتد (مثلا در پشت‌گردن، زیربغل و کشاله ران) می‌تواند از علامت‌های دیابت باشد. این رگه‌های تیره می‌توانند در دست‌ها و پاها، زانوها و آرنج‌ها نیز دیده شوند. افزایش سطح انسولین می‌تواند باعث عارضه آکانتوز نیگریکانس شود. انسولین هورمونی است که به انتقال گلوکز به سلول‌ها کمک می‌کند. گاهی سلول‌ها در برابر ورود انسولین مقاومت می‌کنند و در واکنش به این مقاومت، انسولین بیشتری ترشح می‌شود. افزایش انسولین یکی از علامت‌های مقاومت به انسولین است که زمینه را برای دیابت فراهم می‌کند.

اسکلروز دیجیتال

این بیماری به‌صورت پینه‌هایی ضخیم از پوست که باعث سفتی پوست می‌شوند ظاهر می‌شود. اسکلروز دیجیتال معمولا در پشت دست‌ها ایجاد می‌شود؛ اما ممکن است در پیشانی، پاها و انگشت‌ها نیز دیده شود. تقریبا یک‌سوم افرادی که دیابت نوع اول دارند به این عارضه پوستی دچار هستند.

زانتوماتوز فورانی

زانتوماتوزفورانی نوعی عارضه پوستی است که براثر آن برآمدگی‌های سفت و زردرنگ و نخودمانندی ظاهر می‌شوند که هاله‌ای قرمزرنگ داشته و معمولا خارش دارند. این ضایعات اغلب روی پاها، بازوها، پشت دست‌ها و... به‌وجود می‌آیند و در افرادی که دیابت نوع اول دارند شایع‌ترند.

تاول‌های دیابتی

تاول‌های دیابتی نادر بوده و شبیه تاول سوختگی‌اند اما معمولا درد ندارند. این تاول‌ها می‌توانند روی انگشت‌های دست‌وپا و گاهی ساق دست ظاهر شوند. تاول‌های دیابتی در عرض یکی دو هفته برطرف می‌شوند و معمولا ردی به جا نمی‌گذارند.

عفونت‌های مکرر

افرادی که دیابت دارند بیشتر مستعد عفونت‌ها هستند. این عفونت‌ها شامل عفونت‌های باکتریایی مانند عفونت‌های اطراف ناخن یا فولیکول‌های مو و گل‌مژه می‌شوند. باکتری‌های گوناگونی می‌توانند باعث این عفونت‌ها شوند؛ اما معمولا استافیلوکوکوس عامل چنین عفونت‌هایی است. عفونت‌های قارچی نیز در دیابت شایع‌اند. اغلب این عفونت‌ها ناشی از قارچ‌هایی به‌نام کاندیدا هستند. چنین عفونت‌هایی می‌توانند به‌صورت انگل، خارش ژوک یا کشاله ران و بیماری پای ورزشکار ظاهر شوند. عفونت‌های مکرر ممکن است در اثر قندخون بالا به‌وجود بیایند که زمینه را برای رشد باکتری‌ها و ضعف سیستم ایمنی ایجاد می‌کند. یکی از قسمت‌هایی که بیشتر از همه مستعد عفونت قارچی است، مجاری ادراری است. زیرا دیابت، سیستم ایمنی را مختل می‌کند یا به این دلیل که دیابت بر عصب‌ها تا حدی اثر می‌گذارد که مثانه دیگر نمی‌تواند به طور کامل تخلیه شود.

تغییرات بینایی

برخی از تغییرات بینایی می‌توانند علامت این باشند که قندخونتان بالاست. قند زیاد به رگ‌های ریز موجود در چشم آسیب می‌زند و باعث تغییراتی در مایع چشم شده و بر شفافیت دید اثر می‌گذارد. بعضی از تغییرات اولیه بینایی شامل تاری دید یا مشکل در دیدن اشیای دور می‌شود. اگر علت درمان نشود، تغییرات بینایی به‌مرور بدتر شده و ممکن است خط‌ها یا لکه‌های شناور تیره‌ای ببینید.

تغییرات شنوایی

افرادی که دیابت دارند در معرض کاهش شنوایی نیز هستند. در واقع دیابت، ریسک نقص شنوایی را دوبرابر می‌کند. علتش هم آسیبی است که قند خون بالا به عصب‌های گوش وارد می‌کند. بالابودن طولانی‌مدت قند خون می‌تواند به رگ‌ها و عصب‌های گوش داخلی آسیب بزند و بر نحوه ارسال سیگنال‌ها از گوش داخلی به مغز اثر بگذارد.

غلبه بر کمبود انرژی با تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی

آیا تمام مدت احساس خستگی می‌کنید؟ پیش از اینکه سراغ مولتی‌ویتامین بروید بد نیست نگاهی به تغذیه‌تان بکنید. برخی از موادغذایی چون سرشار از مواد‌مغذی هستند، خاصیت ضدخستگی دارند. بهتر است این نوع موادغذایی را تهیه کنید که حاوی این املاح و ویتامین‌ها بوده و به شما انرژی بیشتری می‌دهند.

پروتئین‌های کم‌چرب

تخم‌مرغ دارای پروتئین باکیفیتی است که می‌تواند بافت‌های بدن را حفظ کرده و به رشد آنها کمک کند.

منابع غذایی حاوی ویتامین C

ویتامین C در کیوی و مرکباتی مانند لیمو، پرتقال و گریپ‌فروت و در سبزیجاتی مانند اسفناج، فلفل دلمه‌ای و کاهو به‌وفور یافت می‌شود.

منابع سلنیوم

سلنیوم دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بوده و ماده‌ای معدنی است که می‌تواند اثرات خواب‌آلودگی، خستگی و بی‌انرژی بودن را کاهش دهد. لوبیا، تخم‌مرغ و... منابع خوبی از سلنیوم هستند.

منابع آهن

آهن علاوه بر گوشت در سبزیجات برگ سبز تیره، نخودفرنگی، حبوبات، میوه‌های خشک و شکلات تلخ وجود دارد.

زعفران

می‌دانید که زعفران خاصیت ضدافسردگی دارد اما آیا می‌دانستید که تقویت‌کننده سیستم ایمنی نیز هست؟ همچنین مصرف زعفران همراه با شیر می‌تواند خستگی‌تان را به‌خوبی کاهش دهد.

پروبیوتیک‌ها

انواع ماست‌ها دارای باکتری‌های اسیدلاکتیک هستند که خاصیت پروبیوتیکی دارند و سیستم دفاعی طبیعی بدن را قوی می‌کنند.

یادداشت

نکاتی در مورد بیماری آسم

مهدی نجمی
رئیس اداره بیماری‌های تنفسی بهداشت

ژنتیک نقش بسیار مهمی در بروز آسم دارد و کسانی که سابقه فردی یا خانوادگی آسم، آلرژی و اگزما داشته باشند، مستعد ابتلا به آسم هستند؛ البته برخی عوامل و شرایط محیطی هم زمینه را برای ظهور علائم آسم در فرد مستعد ابتلا ایجاد می‌کند که این عوامل خطر محیطی شامل بوهای تند مانند بوی رنگ و عطر، آلودگی هوا، دود اسپند، هیزم، قلیان، سیگار، کپک‌ها و قارچ‌ها، گرده‌های گل و گیاه، پَر، پوست یا موی حیوانات خانگی، سوسک حمام، چاقی، عدم دریافت شیر مادر در دو سال اول تولد، استفاده از فست‌فودها و سبک زندگی نادرست است. همچنین بندپایان میکروسکوپی موجود در قالی‌ها و قالیچه‌ها و عروسک‌های پشمی می‌توانند در فعال‌شدن آسم فرد موثر باشند. برخی نیز به‌دلیل شرایط محیط کاری و در تماس‌بودن با آلاینده‌ای خاص در معرض خطر ابتلا به آسم هستند؛ به‌عنوان مثال شاغلان صنایع رنگ‌سازی، چوب‌بری و نانوایی در معرض خطر هستند. آلودگی هوا هم می‌تواند تاثیراتی داشته باشد، اما در مورد بیماری آسم عنوان می‌شود که فرد باید استعداد ژنتیکی ابتلا هم داشته باشد، اما قرارگرفتن در معرض عوامل محرک می‌تواند باعث بروز بیماری یا در افراد بیمار، سبب تشدید بیماری شود. مبتلایان به آسم معمولا از طریق پیمایش‌ها شناسایی می‌شوند و بررسی تعداد بیماری‌هایی که شیوع بالایی در کشور دارند به اینگونه نیست که فرد به فرد بتوانیم بیماران را شناسایی کنیم. بنابراین براساس پیمایش‌هایی که انجام می‌دهیم، بر جمعیتی مشخص مطالعه انجام می‌شود و بر اساس آن به کل کشور تعمیم داده می‌شود.

ویژه

ضرورت استفاده از عینک آفتابی در هوای گرما

محققان با اشاره به اینکه حساسیت چشم به اشعه ماورای‌بنفش خورشید ۱۰ برابر بیشتر از حساسیت پوست است، تاکید می‌کنند استفاده از عینک‌های آفتابی در تمام روزهای گرم سال مهم و ضروری است. این مطالعه نشان داد که قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض نورخورشید نه تنها کره چشم را دچار آفتاب سوختگی می‌کند، بلکه باعث ابتلا به وضعیت‌هایی مانند آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولا مرتبط با افزایش سن می‌شود که تهدیدی برای بینایی است. به‌علاوه براساس اعلامیه «آکادمی چشم پزشکی آمریکا»، ۱۰ درصد از موارد ابتلا به سرطان‌های پوست در پوست نازک پلک رخ می‌دهد و سرطان می‌تواند در کره چشم نیز ایجاد شود.

کلم‌بروکلی منبع عالی از ویتامین‌های C و K

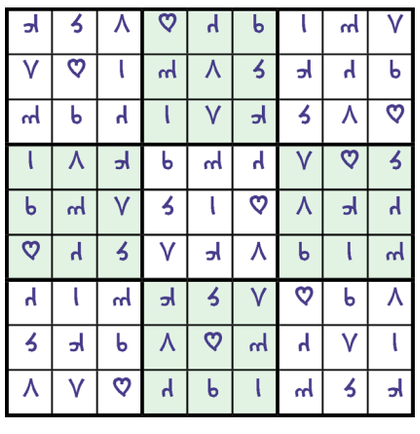
تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد که خوردن کلم‌بروکلی ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلا تصور می‌شد فواید سلامتی داشته باشد. محققان می‌گویند کلم‌بروکلی به‌عنوان یک سوپرغذا در نظر گرفته می‌شود. سوپرغذاها سرشار از موادمغذی بوده و برای سلامتی مفید هستند. مشخص شده است که ترکیبات سولفور موجود در بروکلی ممکن است به پیشگیری از بیماری منجر شود. به‌گفته محققان، کلم‌بروکلی حاوی سولفوران است که به‌عنوان فاکتور ضدالتهابی عمل می‌کند و با کاهش خطر ابتلاء به سرطان و بیماری قلبی‌وعروقی مرتبط است. محققان می‌گویند: کلم‌بروکلی منبع عالی از ویتامین‌های C و K، فیبر و فولات است. همچنین حاوی موادمغذی گیاهی مانند سولفورافان است که نشان داده شده است خواص ضدسرطانی دارد. علاوه بر این، کلم‌بروکلی کالری کم و محتوای آب بالایی دارد و برای کسانی که به‌دنبال حفظ وزن سالم هستند، انتخابی عالی است.

خواص «بادام» برای سلامت روده

کارشناسان در یک تحقیق جدید اعلام کردند که سلامت روده جز کلیدی سلامت کلی یک فرد است. محققان در این تحقیق پی بردند مصرف میان‌وعده بادام می‌تواند سلامت روده را با افزایش تولید یک اسیدچرب مهم زنجیره کوتاه تقویت کند. بادام منبع خوبی از فیبر و همچنین راهی برای کاهش اشتها است. به گفته محققان، هضم بادام با افزایش تولید اسیدچرب با زنجیره کوتاه به‌نام بوتیرات همراه است. بوتیرات سوخت سلول‌های پوشش روده را فراهم کرده و به سلامت روده کمک می‌کند. بوتیرات علاوه بر سوخت‌رسانی به سلول‌های روده‌بزرگ، جذب سایر مواد مغذی در روده را تنظیم کرده و به تعادل سیستم ایمنی کمک می‌کند. محققان گزارش کردند که خوردن بادام به هر شکلی به‌دلیل افزایش موادمغذی مهم سلامت روده افراد را بهبود می‌بخشد. بادام منبع خوبی از نیاسین یا ویتامین B، اسیدفولیک، منیزیم، روی و مس است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

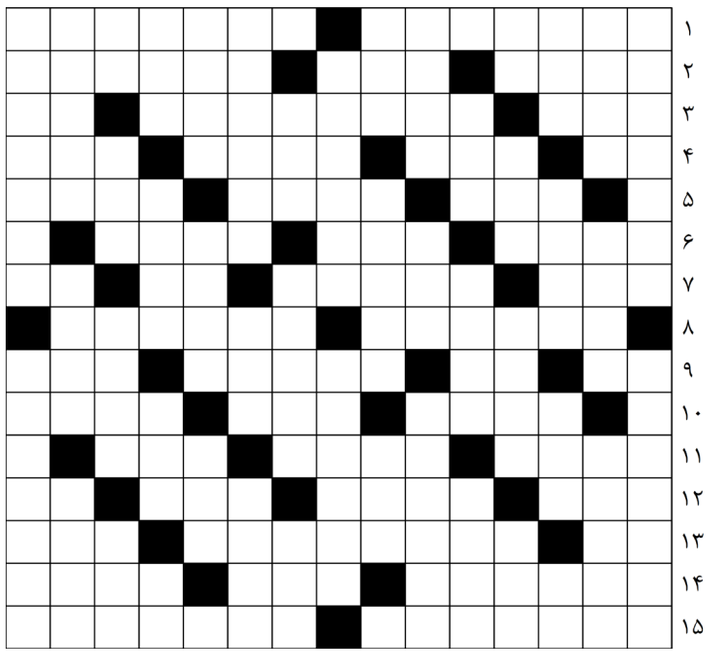
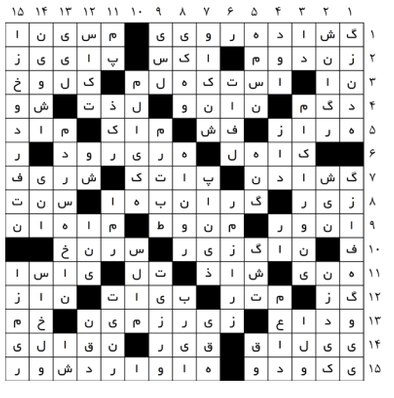
شماره ۱۵۴۴

افقی

۱- سریال جدید محسن تنابنده و هوتن شکیبا- فیلمی از علی رفیعی ۲- بین پیچ‌ومهره- نوعی وسیله بازی‌قدیمی- خواهان‌وراغب ۳- طایفه کریم‌خان- فیلمی از آتوم اگویان- واحددارو ۴- محصول مرداب- ازعناصرفلزی- جدیدوامروزی- راه‌های روشن ۵- کشوری در قاره‌سیاه- برادرمادر- ضروری‌ولازم ۶- جواب‌داده- کمان- اسرار ۷- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- مرکز ایالت بلوچستان پاکستان- حرف پوست‌کنده- زنده ۸- عیدمسیحیان- نهادی در سازمان ملل‌متحد ۹- حرف ندا- عادت- افزون‌شدن- پاداش‌واجرت ۱۰- گیرنده امواج رادیویی- ناگهان خودمانی- نهی‌کننده ۱۱- بعضی- واحدپولی در اروپا- قله‌ها ۱۲- عام نیست- حلقه فلزی کنار زین‌اسب- حقه‌ونیرنگ- محل ورود ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد- اختراعی از گوتنبرگ- چهارچوب عکس ۱۴- لباس کوتاه مردانه- حکم‌وفرمان- جغد ۱۵- از کوه‌های فارس- شهر آرامگاه عطار

عمودی

۱- نشریه هرروزه- دبستان را گویند ۲- نوکروخادم- مرتاض‌هندی- خارشتر ۳- سخت‌تر- زینت خانم در اسلام- ویژه‌تر- شماومن ۴- مساوی- ناپدری- آبگوشت‌ساده- واحدطول ۵- عمیق- جامه- مرحله‌ای ازمسابقه ۶- طاق ویران‌شده ساسانی- طایفه- شهری در سیستان‌وبلوچستان ۷- مخففنگاه- ۲برابرصد- کلام درد ۸- نوعی آش- مساحت ساختمان ۹- دستی- سروصدا- پوشش زمین فوتبال ۱۰- سخت‌ودشوار- منظره‌ونما- فعال‌وپرتلاش ۱۱- ازگازهای آلی- شهری درآذربایجان‌شرقی- جرعه ۱۲- خجسته‌ومبارک- از ورزش‌های دونفره- آلوی کوهی- ویتامین انعقاد ۱۳- گشوده- آلت موسیقی- آراستگی صفات- عضوتپنده بدن ۱۴- شهری در استرالیا- مرکز تحصیل علوم‌دینی- شیرجه ۱۵- صنعتی است که در آن انسان به سواساختن یک فلز از دیگر عناصر، بپردازد- شهری در ترکیه



حل جدول ۱۵۴۳