آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۳۴
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۶•۰۷
۱۲ صفر ۱۴۴۵ / ۲۹ آگوست ۲۰۲۳

# نشانه‌های پنهان «پیش دیابت»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

**پیش‌دیابت که به‌عنوان عارضه عدم تحمل گلوکز نیز شناخته می‌شود، معمولا هیچ علامت خاصی ندارد. این حالت اغلب قبل از ابتلای جدی به دیابت نوع ۲ بروز می‌کند. پزشکان برای تشخیص به‌موقع دیابت اهمیت بسیار قائلند؛ برای مثال تشخیص به‌موقع و درمان «پره دیابت» می‌تواند از بروز دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با آن مانند بیماری قلب‌وعروق، مشکلات بینایی و... پیشگیری کند. علائم پنهان پیش‌دیابت شامل موارد زیر است:**

## میل به ورزش کمتر می‌شود

به‌دلیل شروع مقاومت به انسولین در افراد در مرحله پیش‌دیابت، میل به فعالیت‌بدنی و ورزش کمتر می‌شود. سعی کنید ۳۰ دقیقه فعالیت‌بدنی روزانه را برای پنج روز در هفته انجام دهید.

## کمبود خواب

کسانی که کمتر از ۶ ساعت خواب در شبانه‌روز دارند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به پیش‌دیابت هستند. محققان متوجه شدند که چگونه کم‌خوابی می‌تواند سبب ابتلا به شرایط پیش‌دیابت در مردان جوان سالم شود. قطع کافئین در بعدازظهر، عدم استعمال سیگار و... برای کم‌خوابی موثر است.

## تاری دید

تاری‌دید یکی از نشانه‌های هشداردهنده ابتلا به پیش‌دیابت است. بالاوپایین رفتن ناگهانی قندخون می‌تواند تاری‌دید ایجاد کند. تاری‌دید به محض اینکه سطح قندخون به حالت طبیعی بازگردد از بین می‌رود. هرگونه تغییرات بینایی از جمله تاری‌دید باید توسط پزشک بررسی شود.

## افزایش تشنگی

یکی از شناخته شده‌ترین علائم پیش‌دیابت و دیابت است، تشنگی بیش از حد در جواب قنداضافی موجود در خون اتفاق می‌افتد. بدن می‌خواهد قنداضافی را به‌صورت ادرار خارج کند، به همین دلیل مجبورتان می‌کند بیش از حد معمول آب بنوشید. به همین دلیل دائم احساس تشنگی می‌کنید.

## دانستنی‌ها

### تغذیه سالم در طول دوره «شیمی‌درمانی»

شیمی‌درمانی یکی از راه‌های درمان سرطان است که البته برای کسانی که لازم است آن را انجام دهند مشکلاتی هم به‌همراه دارد؛ این افراد می‌توانند با مصرف برخی مواد غذایی این مشکلات را کاهش دهند. برای به حداقل رساندن عوارض ناشی از شیمی درمانی، یک فرد نیاز به دریافت دستورهای غذایی از سوی پزشک‌تان دارد. با این حال این نکته ثابت شده که برخی مواد غذایی عوارض این روند درمانی را کمتر و تکمیل دوره شیمی درمانی را برای بیماران راحت‌تر می‌کنند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مواد غذایی زیر می‌توانند به بهبود عوارض درمان سرطان کمک کنند:

**هویج**

مصرف منظم آب هویج و سبزیجات برگ‌دار باید بخشی از برنامه درمانی هر بیمار سرطانی باشد. هویج سرشار از کاروتنوئیدها با خواص آنتی‌اکسیدانی است. مصرف منظم آب هویج باعث کاهش اندازه تومور و بهبود سرطان‌هایی مانند سرطان سینه می‌شود.

**برنج و موز**

در صورت ابتلا به اسهال ناشی از شیمی درمانی، مصرف غذاهایی مانند برنج، موز، سیب پخته شده و نان تست خشک به بیماران توصیه می‌شود. از خوردن غذاهای چرب و یا میوه‌های خام اجتناب کنید؛ زیرا این غذاها اسهال را بدتر می‌کنند.

**غلات سبوس‌دار**

در صورت ابتلا به یبوست ناشی از شیمی‌درمانی، نوشیدن مایعات فراوان به‌همراه غذاهای حاوی فیبر نامحلول مانند نان سبوس‌دار یا غلات، میوه‌های خشک، نخود فرنگی و... توصیه می‌شود. برخی تحقیقات نوشیدن روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات برای افراد تحت شیمی درمانی را توصیه می‌کند.

**وعده‌های غذایی کوچک**

از دست دادن اشتها یک عارضه جانبی شایع در شیمی‌درمانی است. اما بیماران به‌جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ، می‌توانند از ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک بهره ببرند. هر بیمار مبتلا به سرطان نیاز به یک رژیم غذایی متفاوت دارد؛ بنابراین برای دریافت رژیم مناسب، باید با پزشک‌تان مشورت کنید.

**آب زنجبیل**

شیمی درمانی اغلب با حالت تهوع همراه است اما مصرف آب زنجبیل همراه با چند قطره لیمو این اثر را کاهش می‌دهد. می‌توانید از آبنبات‌های حاوی زنجبیل قبل از وعده‌های غذایی استفاده کنید و یا اینکه به وعده‌های غذایی خود زنجبیل اضافه کنید. مصرف زنجبیل مشکلات گوارشی ناشی از شیمی درمانی را کاهش می‌دهد.

**آب پرتقال**

خشکی دهان یکی از عوارض شیمی درمانی است. اما نوشیدن مایعاتی مانند آب مرکبات یا لیموناد به تولید بزاق بیشتر کمک کرده و خطر ابتلا به زخم‌های دهانی را کاهش می‌دهد.

**پیاز و سیر**

یک رژیم غذایی سالم برای بیماران سرطانی همیشه شامل پیاز و سیر است. پیاز و سیر سرشار از آنتی‌اکسیدان است و منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. پیاز حتی به کنترل رشد برخی سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

**پروتئین**

در طول شیمی درمانی، بیماران باید پروتئین بیشتری دریافت کنند تا عضلات در هنگام درمان، قوی باشند.

**سلنیوم**

غذاهای دریایی، جوی دو سر، برنج قهوه‌ای و ... منابع عالی سلنیوم هستند. سلنیوم یک ماده معدنی ضدسرطان است. مطالعات نشان می‌دهد که ترکیبات سلنیوم سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان خون و ملانوما را کاهش می‌دهد.

## یادداشت

### نکاتی در مورد آنفلوآنزا

سیدمهدی حق‌دوست
فوق‌تخصص عفونی

بهترین توصیه برای تزریق واکسن آنفلوآنزا قبل از ورود به پیک اول شیوع بیماری است. بهترین فرصت برای کسب حداکثر ایمنی‌زایی برای پیک نخست شیوع آنفلوانزا، شهریورماه و حداکثر تا مهرماه است که آنتی‌بادی برای مقابله با ویروس در زمان مناسب در بدن ساخته شده و موجود باشد. توصیه می‌شود افراد در معرض خطر که قصد تزریق واکسن آنفلوآنزا دارند، هرچه سریع‌تر و قبل از ورود به اپیدمی فصلی پیش از نیمه اول مهرماه برای واکسیناسیون اقدام کرده باشند. آنفلوآنزا دو پیک دارد؛ یکی از پانزدهم مهر تا پایان آبان و پیک دوم نیز بعد از این زمان تا اواخر اسفند رخ می‌دهد. این واکسن برای گروه‌های اصلی هدف و افراد در معرض خطر شامل سالمندان و افراد بالای ۶۵ سال، کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند، بیماران دیابتی، همچنین برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند و شیمی درمانی یا رادیوتراپی می‌شوند اکیدا توصیه می‌شود؛ خانم‌های باردار به‌خصوص اگر سه ماهه دوم و سوم حاملگی آنان در پاییز و زمستان و زمان پیک آنفلوآنزا قرار دارد نیز باید در اولویت تزریق واکسن آنفلوآنزا باشند. واکسن در داروخانه‌های کشور توزیع شده است. توصیه مهم اینکه ساکنان شهرهایی که از نظر دمای هوا گرم‌تر است، باید زنجیره سرمایی واکسن را به طور دقیق از داروخانه تا مکان تزریق حفظ کنند و سعی شود به منزل منتقل نکنند چون امکان دارد در این فاصله زمانی واکسن بخشی از کارایی خود را از دست بدهد. هنگام ابتلاء به آنفلوآنزا نباید خود درمانی کرد، به‌خصوص آن دسته از افرادی که در گروه‌های در معرض خطر هستند؛ نکته مهم دیگر اینکه حتی یک دوز داروی کورتون مانند دگزامتازون و بتامتازون در بیماری آنفلوآنزا می‌تواند خطرآفرین باشد. نقش تغذیه و تقویت سیستم ایمنی در کنترل و درمان بیماری آنفلوآنزا خیلی مهم است. استفاده خودسرانه از مولتی ویتامین‌های به شکل ترکیبی مانند فارماتون و نوروبیون توصیه نمی‌شود. ترکیبات حاوی ویتامین C به‌خصوص در مرحله حاد بیماری آنفلوآنزا بسیار کاربردی است. استراحت کافی و کامل، استفاده از مرکبات و نوشیدن مایعات فراوان همچنین دوری از استرس‌های شغلی و اجتماعی نقش مهمی در تسریع بهبودی دارد. شروع ناگهانی بدن درد، تب بالا، سردرد، تعریق شدید، درد شدید در پاها، سرفه‌ها خشک بدون خلط، مهم‌ترین علائم شاخص آنفلوآنزا است. استفاده از ماسک و فاصله‌گذاری اجتماعی نکات مهم و کاربردی هنگام ابتلاء به این بیماری است.

## نکته

### سبزیجات چلیپایی در مقابله با عفونت ریه موثرند

مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مولکول‌هایی که به طور طبیعی در سبزیجات چلیپایی یافت می‌شوند ممکن است از ریه‌ها در برابر بیماری محافظت کنند. به گزارش مدیکال نیوز، یافته‌ها نشان می‌دهد که خوردن سبزیجات چلیپایی مانند سبزیجات برگدار و کلم بروکلی می‌تواند ایمنی را تقویت کرده و سلامت ریه‌ها را حفظ کند. سبزیجات نه تنها مغذی هستند، بلکه تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی افراد می‌تواند به کاهش خطر چاقی، بهبود سلامت روان، کاهش خطر بیماری قلبی و تقویت سلامت روده کمک کند. در مطالعه اخیر، محققان مؤسسه فرانسیس کریک در لندن دریافته‌اند مولکول‌هایی که به طور طبیعی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و گل کلم یافت می‌شوند، می‌توانند فعالیت پروتئینی به نام گیرنده هیدروکربن آریل (AHR) را افزایش داده و به ریه‌ها کمک کنند تا سد سالم در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی ایجاد نمایند. گیرنده هیدروکربنی آریل نوعی پروتئین سلولی است که در بدن، به تنظیم ژن و متابولیسم آنزیم‌های خاص کمک می‌کند. تحقیقات قبلی همچنین نشان می‌دهد که AHR در تنظیم سیستم ایمنی مؤثر است و نقش فعالی در سلول‌های بنیادی ایفا می‌کند. به‌دلیل ارتباط آن با سیستم ایمنی، دانشمندان استفاده از AHR را به عنوان یک هدف بالقوه برای پیشگیری و درمان تعدادی از بیماری‌ها، از جمله موارد زیر، در نظر می‌گیرند. اختلالات خود ایمنی، بیماری‌های التهابی و سرطان. هنگامی که AHR بیش از حد فعال شود، خون کمتری در فضاهای ریه وجود دارد که به جلوگیری از نشت سد ریه کمک می‌کند. در طول این مطالعه، دانشمندان مشاهده کردند که موش‌هایی با فعالیت AHR افزایش یافته، هنگام آلوده شدن به ویروس آنفلوآنزا وزن زیادی از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، موش‌های تقویت‌شده با AHR می‌توانند بهتر با عفونت باکتریایی و ویروس آنفلوآنزا مبارزه کنند. محققان همچنین دریافتند که عفونت آنفلوآنزا باعث کاهش فعالیت محافظتی AHR ریه فقط در موش‌هایی می‌شود که قبل از بیماری با لیگاندهای AHR تغذیه شده بودند. بیش از ۳۰۰۰ نوع مختلف سبزیجات چلیپایی وجود دارد. رایج‌ترین آنها عبارتند از: کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ، کلم، کلم بروکسل، تربچه، از جمله ترب، و شلغم. این سبزیجات علاوه بر فواید تغذیه‌ای که همه سبزیجات حاوی آن هستند، سرشار از فیبر غذایی و منابع غنی از ویتامین‌های خاص، از جمله ویتامین‌های C، E، K و B۹ (فولات) هستند. سبزیجات چلیپایی همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی هستند که به کاهش التهاب کمک می‌کنند. مطالعات قبلی فیتونوترینت‌ها را با درمان و پیشگیری سرطان مرتبط دانسته‌اند.

## روماتیسم مفصلی درمان‌پذیر است؟

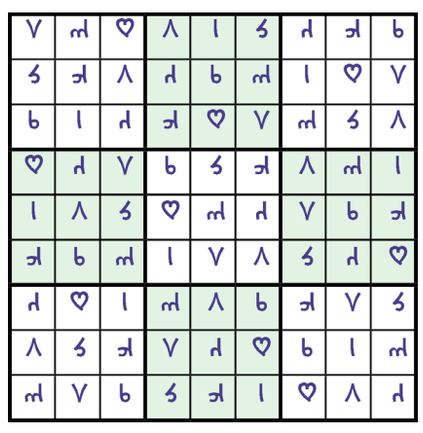
روماتیسم مفصلی یک بیماری خودایمنی است که معمولا دست، پا و مچ‌ها را درگیر می‌کند. برخی از مبتلایان به روماتیسم مفصلی به مشکلاتی در سایر قسمت‌های بدن یا نشانه‌های عمومی‌تری مانند خستگی و کاهش‌وزن دچار می‌شوند. به‌گفته پزشکان در حال حاضر هیچ درمانی برای روماتیسم مفصلی وجود ندارد اما تشخیص زودهنگام بیماری و مراقبت‌های ضروری باعث می‌شود که مبتلایان بتوانند فاصله بین موارد بروز درد را طولانی‌تر کنند. گزینه‌های اصلی در درمان شامل مصرف دارو برای تسکین عوارض، درمان‌های حمایتی مانند فیزیوتراپی و جراحی برای اصلاح هر گونه مشکل مفصلی است. ادامه فعالیت جسمی برای مفاصل مهم است. بهترین کار، انتخاب فعالیتی است که از انجام آن لذت می‌برید چه پیاده‌روی باشد چه یوگا و چه شنا. سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس توصیه می‌کند که مدیریت به‌موقع علائم بیماری برای کاهش عوارض آن مفید است.

## پیشگیری از حمله قلبی ثانویه با مصرف «آسپرین»

«آسپرین» می‌تواند خطر حمله قلبیِ ثانویه را کاهش دهد. بزرگسالانی که از حمله قلبی یا سکته جان سالم به در برده‌اند با مصرف منظم آسپرین می‌توانند خطر بروز ناراحتی‌های قلبی‌وعروقی دیگر را کاهش دهند. در این مطالعه افرادی بررسی شدند که سابقه بیماری قلبی‌وعروقی داشتند اما در بین این افراد، فقط حدود ۴۰ درصد برای جلوگیری از حمله قلبی، سکته‌مغزی یا ناراحتی‌های قلبی‌وعروقی دیگر، آسپرین مصرف می‌کردند. پیشگیری ثانویه متفاوت از پیشگیری اولیه است. هنوز فواید مصرف آسپرین برای پیشگیری از حمله قلبی اولیه مشخص نیست اما برای افرادی که یک‌بار دچار حمله قلبی شده‌اند، مصرف آسپرین خطر حمله‌های احتمالی را کاهش می‌دهد. بسیار ضروری است که نظام‌های سلامت در کشورهای جهان راه‌هایی برای بهبود مصرف آسپرین و همچنین دیگر داروهای قلبی‌وعروقی بیابند. بیماری‌های قلبی‌وعروقی عامل اصلی مرگ‌ومیر در جهان است.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

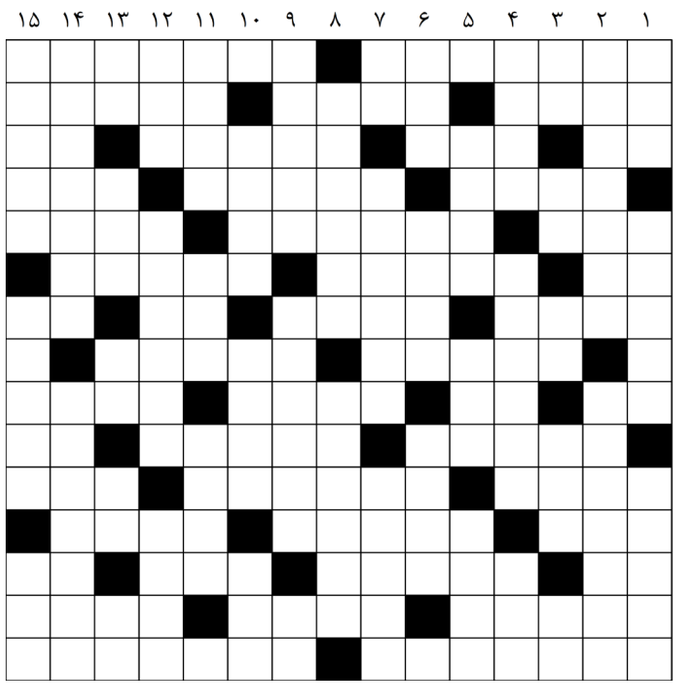
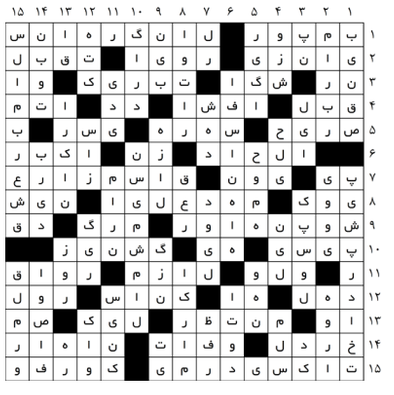
شماره ۱۶۳۴

### افقی

۱- الفت گرفتن- اثر تاریخی دشتستان ۲- موش خرما- ویرگول- همیشه‌وپیوسته ۳- سنبل کوهی- پولک ماهی- همسراسکندر- محل ورود ۴- برادر- قضاوت- شپش ۵- درد و رنج- نام دیگر گل ماهور- همیشه و پیوسته ۶- گشوده- به تنهایی- سبک و اسلوب ۷- جان پناه سرباز- تبلیغ- سفید آذری- حرف انتخاب ۸- سر و صدا- جمع قلم ۹- پیمودن- رطوبت- حفاظ پله- نوعی کلاه ۱۰- عداوت- اتفاق و حادثه- مادر عرب ۱۱- پوست گندم- آمال- ایوان مسقف ۱۲- زدنی خودستا- محل ذخیره کالا- شکوه و جلال ۱۳- نام ترکی- بی‌تجربه- پخش و پلا- معاون هیتلر ۱۴- جاهل و بی‌خرد- ترسو- بیهوده و یاوه ۱۵- میوه هفت‌رنگ- نوعی پلو

### عمودی

۱- موسیقی کودکان- میانه‌ها- بلدرچین ۲- نام محلی قله‌سبلان- شدت سرمای زمستان و یخ بستن آب ۳- تپانچه- دولا شده- گاه شاعرانه- روزه- حیوان وحشی ۴- بشقاب پرنده- گوسفند استرالیایی- آینه مقعر ۵- نوعی قارچ- جمع امت- امانتداران ۶- قرص روانگردان- آسودگی- نوعی ماشین جنگی ۷- پسوند شباهت- منقلب- از نام‌های بانوان ۸- دوستی و آمد و شد داشتن- ارز دیجیتال ۹- نقیب لشکر- متذکر- واحد دارو ۱۰- همدستان- نوعی نوشیدنی- حرص شدید ۱۱- علم غیراکتسابی- معادل ۱۲ ماه- آدم‌کش ۱۲- مواد ریز حاصل از خرد شدن سنگ‌ها- قطع‌کننده- دوات ۱۳- حرف ندا- نوعی آینه- شما و من- ناشنوایان- علامت مفعولی ۱۴- از مشاغل دستی- راهزن و دزد ۱۵- شهری در هلند- مضطرب- وصف نوعی سرو



### حل جدول ۱۶۳۳