آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۵۸
یکشنبه
۱۴۰۳ • ۰۴ • ۰۳
۱۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۵/ ۲۳ ژوئن ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

علائم نشان‌دهنده دیابت کنترل نشده

افراد مبتلا به دیابت که در مدیریت سطح گلوکز خون خود مشکل دارند ممکن است علائمی را تجربه کنند؛ لذا لازم است که از علت بروز این علائم آگاه شوند. بسیاری از مبتلایان به دیابت موفق می‌شوند که دیابت خود را از طریق دارو، رژیم غذایی و ورزش تحت کنترل نگه دارند اما برخی دیگر با دیابت کنترل نشده دست و پنجه نرم می‌کنند. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که سطح قند خون به‌طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باقی بماند و در طول زمان خطرات جدی برای سلامتی فرد ایجاد کند. هدف این مطلب، معرفی علائم دیابت کنترل نشده، با زبان ساده و ارائه نتایج تحقیقات اخیر است. دیابت کنترل نشده اگر به درستی مدیریت نشود، به‌تدریج بدتر خواهد شد، بنابراین تشخیص زودهنگام علائم برای جلوگیری از عوارض دیابت بسیار مهم است.

علائم عدم کنترل دیابت

علائم اولیه دیابت کنترل نشده، شامل تکرر ادرار، تشنگی بیش از حد، گرسنگی شدید، کاهش وزن بی‌دلیل، خستگی، تاری دید، زخم‌ها یا عفونت‌هایی است که به آهستگی بهبود می‌یابند همچنین قسمت‌هایی از پوست که تیره شدند، به‌ویژه در اطراف گردن و زیر بغل نیز از دیگر علائم عدم کنترل دیابت محسوب می‌شود. این علائم به این دلیل پدیدار می‌شوند که بدن نمی‌تواند به‌طور موثر از گلوکز برای تولید انرژی استفاده کند و بر عملکردهای مختلف بدن تاثیر می‌گذارد.

تشنگی بیش از حد

اغلب اولین علائم قابل توجه تکرر ادرار و تشنگی بیش از حد هستند. کلیه‌ها برای فیلترکردن و جذب قند اضافی در خون شما بیش از حد کار می‌کنند که منجر به تکرر ادرار برای خلاص شدن از شر آن می‌شود که می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود و بیشتر از حد معمول احساس تشنگی کنید.

گرسنگی شدید

یکی دیگر از علائم مهم، گرسنگی شدید است. با وجود خوردن بیشتر برای رفع گرسنگی، دیابت کنترل نشده می‌تواند از رسیدن گلوکز به سلول‌های شما جلوگیری کند، به این معنی که شما انرژی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنید که می‌تواند منجر به گرسنگی مداوم شود.

کاهش وزن

کاهش وزن غیرقابل توضیح حتی اگر بیشتر از حد معمول غذا می‌خورید و احساس گرسنگی می‌کنید، ممکن است رخ دهد. بدون توانایی استفاده از گلوکز، بدن شما شروع به سوزاندن چربی و ماهیچه برای تولید انرژی می‌کند که منجر به کاهش وزن می‌شود.

خستگی

خستگی در دیابت شایع است و می‌تواند به ناکافی بودن قند جریان خون به سلول‌های بدن شما نسبت داده شود تا به‌عنوان منبع انرژی عمل کند. علاوه بر این، کم آبی ناشی از افزایش ادرار نیز می‌تواند به احساس خستگی کمک کند.

تاری دید

تاری دید زمانی اتفاق می‌افتد که سطح بالای قند خون مایع را از عدسی‌های چشم شما بیرون می‌کشد و بر توانایی تمرکز شما تاثیر می‌گذارد. اگر دیابت کنترل نشود، می‌تواند باعث ایجاد رگ‌های خونی جدید در شبکیه شود و به رگ‌های موجود آسیب برساند. برای اکثر افراد، این تغییرات اولیه باعث مشکلات بینایی نمی‌شود، با این حال، اگر این تغییرات بدون تشخیص پیشرفت کنند، می‌توانند منجر به از دست دادن بینایی و نابینایی شوند.

عدم بهبود سریع زخم

زخم‌های دیر التیام یا عفونت‌های مکرر یکی دیگر از علائم قرمز است. سطح بالای قند خون می‌تواند بر روند طبیعی بهبودی بدن و توانایی مبارزه با عفونت‌ها تاثیر بگذارد. در زنان، به‌طور مکرر عفونت‌های مثانه و واژن مشاهده می‌شوند.

پوست تیره

قسمتی از پوست تیره می‌شود که به‌عنوان آکانتوز نیگریکانس شناخته می‌شود و می‌تواند در چین و چروک‌های بدن، به‌طور معمول در اطراف گردن و زیر بغل ظاهر شوند. این وضعیت اغلب نشان‌دهنده مقاومت به انسولین و نشانه دیابت نوع ۲ است. نتایج تحقیقات بر اهمیت شناخت زودهنگام این علائم برای مدیریت موثر دیابت و کاهش خطر عوارضی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی، مشکلات چشمی، بیماری‌های دندانی و آسیب عصبی تاکید می‌کند. محققان اظهار کردند که حفظ سطح قند خون در محدوده سالم می‌تواند به‌طور قابل توجهی خطر عوارض را کاهش دهد و نتایج کلی سلامت را بهبود بخشد. مدیریت دیابت کنترل نشده شامل رویکرد جامع از جمله دارو، تغییرات رژیم غذایی، فعالیت بدنی منظم و نظارت بر سطح قند خون است. آموزش مدیریت دیابت نیز بسیار مهم است، زیرا افراد را قادر می‌سازد تا تصمیمات آگاهانه در مورد سلامت خود بگیرند.

نتیجه‌گیری

در نتیجه، شناخت علائم دیابت کنترل نشده اولین گام در جهت به دست آوردن مجدد کنترل سلامت شماست. با مدیریت و مراقبت مناسب، افراد مبتلا به دیابت می‌توانند زندگی سالم و فعالی داشته باشند. آگاهی و آموزش کلیدی برای جلوگیری از عواقب جدی این بیماری ضروری است و بر اهمیت معاینات منظم و ارتباط با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی تاکید می‌شود. دیابت کنترل نشده به‌عنوان داشتن سطوح بالای قند خون (هیپرگلیسمی) یا قند خون پایین مکرر (هیپوگلیسمی) تعریف می‌شود. افراد مبتلا به دیابت کنترل نشده بیشتر در معرض خطر عوارض دیابت هستند. هر کسی که هر یک از علائم بالا را تجربه می‌کند، چه تشخیص دیابت داشته باشد یا خیر، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند، زیرا ممکن است بدون اینکه بداند به بیماری دیابت مبتلا باشد. اگر فرد زودتر شروع به مدیریت قند خون خود کند، شانس بیشتری برای کندکردن پیشرفت و کاهش خطر عوارض آن دارد.

عوارض استفاده زیاد از ویتامین C

زیاده‌روی در مصرف ویتامین C که یکی از ویتامین‌های ضروری بدن است می‌تواند باعث به خطر افتادن سلامت بدن شود. ویتامین C یکی از ویتامین‌های بسیار ضروری و مهم برای بدن است که نقش مهمی در سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. همچنین این ویتامین در التیام زخم‌ها، تقویت استخوان‌ها و بهبود عملکرد مغز نقش دارد. یکی از دلایل رایجی که مردم اقدام به مصرف ویتامین C می‌کنند، جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی است. با این حال، در کنار خواص بی‌نظیر این ویتامین زیاده‌روی در مصرف هر مکمل غذایی می‌تواند عوارض جانبی برای بدن داشته باشد.

مشکلات گوارشی

معمول‌ترین مشکل ناشی از زیاده‌روی در مصرف ویتامین C بروز ناراحتی گوارشی است. این مشکل ناشی از خوردن مواد غذایی حاوی این ویتامین نیست بلکه ناشی از مصرف ویتامین C به صورت مکمل است. بدن توانایی آن را دارد که از جذب ویتامین C اضافی داخل مواد غذایی مانند مرکبات اجتناب کند، اما مکمل‌های حاوی این ویتامین بدون توجه به نیاز بدن جذب می‌شوند. معمول‌ترین این مشکلات شامل اسهال و حالت تهوع می‌شود.

زیاده‌روی در جذب آهن

یکی از دلایل شهرت ویتامین C توانایی این ویتامین در افزایش جذب آهن به بدن است. افرادی که به همراه غذا ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین C مصرف می‌کنند ۶۷ درصد بیشتر آهن از غذا جذب می‌کنند. به همین دلیل، زیاده‌روی در مصرف ویتامین C می‌تواند به جذب بیش از حد آهن در بدن منجر شود.

سنگ کلیه

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است، در صورتی که سطحش در بدن افزایش یابد، بدن به صورت اوکسالات اقدام به دفع آن از طریق ادرار می‌کند. با این حال، در برخی مواقع اوکسالات طی فرآیندی با مواد معدنی ترکیب و به صورت کریستال در می‌آید که می‌تواند منجر به بروز سنگ در کلیه‌ها شود. اگر فردی به مدت ۶ روز اقدام به مصرف ۲ دز مکمل ویتامین C به میزان یک هزار میلی‌گرم در طول روز کند، میزان اوکسالات دفع شده از بدن وی ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

یادداشت

علائم دیسک کمر و گردن

علی محمدی مقدم
جراح ستون و فقرات

تغییر سبک زندگی و رفتارهای هیجانی در بین جوانان باعث شده تا دیسک کمر و گردن در بین افراد ۱۶ تا ۲۲ سال به شدت شیوع پیدا کند. استفاده طولانی‌مدت نوجوانان و جوانان از سیستم‌های الکترونیکی نظیر تلفن همراه، تبلت و رایانه باعث شده تا نوع ایستایی و شکل ستون فقرات در درازمدت تغییر کرده و مهره‌های کمر و گردن تحت فشار قرار گیرد که البته همین امر سن کمردرد و فتق دیسک را پایین آورده است به‌طوری‌که طی چند سال اخیر شاهد شیوع این عارضه در بین افراد زیر ۲۲ سال هستیم. اعمال فشارهای کم، اما مکرر مانند سال‌ها پشت میزنشینی و یا استفاده بیش از اندازه موبایل می‌تواند به تدریج دیسک کمر را تحریک کند به همین دلیل گاهی علت فتق دیسک را باید در سبک زندگی جست‌وجو کرد ممکن است فرد بدون ورزش و تحرک ساعت‌ها نشسته باشد پس نمی‌توان به طور قطعی گفت که علت بیرون زدن دیسک فقط به بلند کردن وسایل سنگین خلاصه شود. هر کمر دردی نشانه دیسک نیست بلکه دردی که انتشار آن در پاها نیز وجود داشته باشد حائز اهمیت است البته علائم دیسک کمر در پاها نیز بسیار متغیر است و حدود ۳۰ نوع علامت مختلف دارد که از آن جمله می‌توان به احساس ناتوانی یا گرفتگی در پاها و به خصوص درد پشت زانوها، بی‌حسی و ضعف عضلانی، احساس گزگز و خواب رفتگی اشاره کرد. کم‌تحرکی و ضعف عضلات ناحیه کمر و شکم باعث ضعیف شدن دیسک می‌شود و با یک حادثه و فشار به اعصاب موجب بروز کمر درد و درد ساق پا، ران می‌شوند. جراحی و لیزر آخرین مرحله درمان فتق دیسک محسوب می‌شوند همواره توصیه می‌شود تا افراد ابتدا با استراحت و انجام برخی از حرکات ورزشی این عارضه را در منزل درمان کنند، ولی اگر چنین نشد فیزیوتراپی و کاهش‌وزن برای افراد چاق توصیه می‌شود و در نهایت اگر این موارد نتوانست به بیمار کمک کند روش‌های جراحی کمتر تهاجمی را پیگیری می‌کنیم. کمردرد به همراه از دست دادن کنترل روده یا مثانه یکی از خطرناک‌ترین عارضه دیسک است که طی آن ریشه‌های عصبی در مهره‌های کمر فشرده شده و تمام احساس و حرکت را قطع می‌کنند.

ورزش عصرگاهی بهترین روش کنترل قند خون

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سعی می‌کنند سطح قند خون خود را کنترل کنند، ممکن است با ورزش عصرگاهی به بهترین نتیجه برسند. به نظر می‌رسد تمرین بین ساعت ۶ بعداز ظهر تا نیمه شب در کنترل سطح قند خون در طول روز بهترین فایده را دارد. «جاناتان رویز»، محقق ارشد گفت: «پزشکان باید زمان بهینه روز را برای افزایش اثربخشی برنامه‌های ورزشی و فعالیت بدنی که تجویز می‌کنند، در نظر بگیرند.» برای این مطالعه، محققان ۱۸۶ بزرگسال دارای اضافه‌وزن و چاق را انتخاب کردند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که عصرها ورزش می‌کردند، به احتمال زیاد سطح کل قند خون پایین‌تری داشتند، به‌ویژه اگر در تنظیم گلوکز اختلالی داشتند. این الگو برای مردان و زنان یکسان بود. بر اساس این مطالعه بیماران باید بیشتر حرکت کنند و ورزش عصرگاهی را در اولویت قرار دهند.

افزایش خطر حمله قلبی براثر گرما

وقتی بدن به‌طور ناگهانی براثر گرما داغ می‌شود، ضربان قلب بالارفته و خطر حمله قلبی افزایش می‌یابد. گرما اثر مستقیمی روی قلب، پوست، کلیه، دستگاه گوارش، ماهیچه‌ها و... دارد. در بخش قلب، گرما باعث افزایش ضربان، کاهش ناگهانی فشار شده و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. در بخش سیستم خون‌رسانی، گرما باعث لختگی و کاهش خون‌رسانی به اندام‌های حیاتی می‌شود. سردرد، سرگیجه، تشنج، کاهش سطح هوشیاری و اختلال عملکرد؛ تاثیرات گرما روی سیستم عصبی بدن است. اما تاثیری که گرما روی سیستم کلیه می‌گذارد شامل اختلال در رسیدن خون و اکسیژن به کلیه، کاهش کارکرد کلیه و کاهش تولید ادرار و اختلال کلی در عملکرد کلیه است. تهوع و استفراغ و... از تاثیرات گرما روی دستگاه گوارش است. اختلال در عملکرد ماهیچه‌ها، گرفتگی عضلات ناشی از کم‌آبی و اسپاسم از تاثیرات گرماغ، روی سیستم عضلانی است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

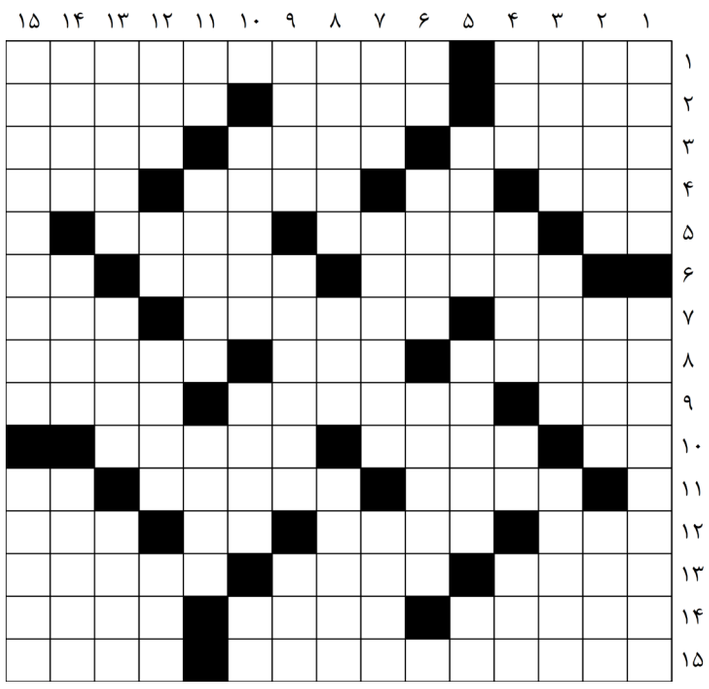
شماره ۱۸۵۸

افقی

۱- کیسه‌کش حمام- مولف انواع ادبی ۲- برادرمادر- عقیم‌ویائس- پیشامدها ۳- اندوهگین و افسرده- سبوی دو دسته- تولیدکننده ۴- دیوار کوتاه- صدای کلفت- تفریق- کامیون ارتشی ۵- از ضمایر انگلیسی- چیزی را به چیز دیگر مانندکردن- از پرندگان شکاری ۶- حصیر- از توابع کاشان- صدای درد ۷- ذلیل و حقیر- ناخوش روزگار- تکنیکی ۸- دین و مذهب- مردم یک کشور- صبور و بردبار ۹- بازداشتن- خمیازه- تکرارشده ۱۰- حرف پیروزی- ایستاده و بی حرکت- کمک‌رسان ۱۱- لانه پرندگان شکاری- نژاد روسی- خالص ۱۲- اسب چاپار- آهنگ نظامی- خار روی دیوار- ژرف‌اندیشی ۱۳- منطقه‌ای در تهران- پسرمازندرانی- واحد پول زامبیا ۱۴- راهنمایی‌کردن- بلندترین شب سال- پیر نیست ۱۵- خالق آیوانهو- نفت دریای شمال

عمودی

۱- وحشی خوی- اثری از فالکنر ۲- مقابل چاقی- چرم شفاف و براق- دوستان ۳- اشاره- فروشنده- آرزوها ۴- از حروف انگلیسی- پاک دامنی- حافظه‌ای در تلفن همراه- رکن اصلی نماز ۵- بشارت دهنده- پایندگی- خیس ۶- طول عمر- مسکن- ده هزار متر مربع ۷- ذهن و خاطر- شخصی که زن و فرزند دارد- سرپرست یک شرکت ۸- کارنامک- آلت شکنجه ۹- آرنج- هنرپیشه زن- شکلک ۱۰- بازگشت به عقب- ستاره دنباله‌دار- اسب آذری ۱۱- سنگریزه- حالت سکون- گیاهی پیچنده ۱۲- تفاله عسل- بنده زر خرید- خجالتی- اندازه دست ۱۳- امدادرسانی- ثابت و محکم- سمت مشرق ۱۴- ضربه‌ای به «صورت»- آتشگیره فلزی- شهری در خراسان رضوی ۱۵- غذای محبوب تابستان- پرستاری



حل جدول ۱۸۵۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ن	ا	ت	و	م	ی	■	ر	و	د	ل	ف	ه	س
۲	ب	ا	چ	ی	■	غ	د	غ	ن	■	م	ا	ل	م	و
۳	س	م	ی	ر	م	■	ک	ل	و	پ	■	ف	ا	س	د
۴	ا	ی	ر	■	ک	و	ک	و	■	ن	م	■	ف	ر	م
۵	ل	ه	■	ت	ل	ا	ش	■	ر	ی	چ	ا	ل	■	ن
۶	ا	■	ب	ا	ف	ق	■	س	و	ر	ا	خ	■	ی	د
۷	ن	و	ی	ن	■	ف	ر	ا	ن	ک	ل	■	ک	و	ی
۸	■	ر	و	ی	ش	■	ا	ر	چ	■	ه	ن	ش	و	■
۹	گ	ز	ک	■	ف	ا	ن	ت	و	م	■	س	ت	ی	ز
۱۰	و	ا	■	گ	ی	ل	د	ر	■	ج	ن	ب	ه	■	ه
۱۱	ن	■	ا	ی	ر	ا	ن	■	ب	ا	ق	ی	■	ا	ر
۱۲	ا	خ	ذ	■	ه	ر	■	م	ن	ب	ر	■	ع	ب	ا
۱۳	گ	ا	ل	ه	■	م	ف	س	د	■	ه	م	س	ن	گ
۱۴	و	ک	ا	ل	ت	■	ن	ا	گ	ت	■	ن	ر	م	ی
۱۵	ن	ی	ل	و	ف	ر	ی	■	ی	و	ک	ا	ت	ا	ن