



علیرضا موسویان

فوق تخصص جراحی پا

گرمی محیط رختواب، گشاد شدن عروق پوستی برای دفع حرارت، توجه بیشتر مغز به پیام های عصبی هنگام استراحت و تغییرات هورمونی از عوامل پدیدکننده (داغی کف) در شب^۱ هستند، در تیمار مبتلا به دیابت، افزایش مزمن قندخون موجب تخریب تدریجی رگ های کوچک تغذیه کننده اعصاب شده و در نهایت باعث مرگ سلول های عصبی و انتقال نادرست پیام های عصبی می شود. در صورت روز احساس داغی کف یا افراد به ویژه مبتلایان به دیابت یا دارای سابقه خانوادگی این بیماری باید فوراً سطح قندخون خود را کنترل کرده و برای ارزیابی دقیق عملکرد اعصاب به پزشک مراجعه کنند. علت کمبود ویتامین های گروه B به ویژه B۱۲ و فولات، مصرف طولانی مدت الکل، بیماری های خودایمنی مانند لوپوس و گیلن باره و همچنین تماس طولانی با مواد سمی صنعتی از علل مهم بروز سندرم سوزش پا هستند. اگر علت صعبه در شش، دیابت یا متابولیک مانند کمبود ویتامین ها، کم کاری تیروئید، کم خونی شدید و نارسایی کلیوی بررسی شود؛ زیرا هر یک از این اختلالات می تواند با کاهش اکسیژن رسانی با تجمع سموم در بدن، موجب داغی و سوزش کف پا شود. در برخی موارد علت داغی کف پا به عوامل محیطی و موضعی محدود می شود، پوشیدن کفش های تنگ و نامناسب، ایستادن طولانی مدت و عفونت های قارچی موسوم به پای ورزشکار که با خارش، بوی نامطبوع و سوزش همراه است از جمله این عوامل هستند. بیماری اریتروما لیتا؛ در این بیماری ناهنجاری های عروقی موجب افزایش جریان در پاها شده و باعث قرمزی، تورم و گرمای شدید می شود. علائم هشداردهنده اگر داغی کف پا همراه با بی حسی، ضعف عضلانی، زخم بدون درد یا تشدید ناگهانی علائم بروز کند، بیمار باید فوراً به پزشک مراجعه کند؛ زیرا این نشانه های خطرناک بیانگر پیشرفت یک آسیب عصبی و عروقی تواتر جدی باشند. روش های خانگی تنها نقش تسکینی موقت دارند. توصیه ها: خیساندن پاها در آب خنک (نه آب یخ)، استفاده از کرم های حاوی منتول، کافور یا ژل آلوفورا، استفاده از جوراب های نخی، تهویه مناسب در هنگام خواب، بالا نگه داشتن پاها و مدیریت استرس. درمان اصلی باید بر اساس علت زمینه ای انجام شود و بدون شناسایی علت، استفاده از درمان های خانگی کافی نیست. داغی کف پا به ویژه در هنگام شب علامتی است که نباید نادیده گرفته شود؛ زیرا در بسیاری از موارد اولین نشانه بروز اختلالات عصبی یا متابولیک است. تشخیص زودهنگام و درمان به موقع، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب های غیرقابل بازگشت دارد.

پیامدهای حذف صبحانه بر سلامتی

حذف صبحانه شاید در نگاه اول بی ضرر به نظر برسد، اما این عادت اشتباه می تواند تأثیرات جدی و پنهانی بر سلامت جسم و روان بگذارد. از نوسانات قند خون و کاهش انرژی در طول روز تا افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، پیامدهای منفی این کار ممکن است به مرور زمان نمایان شود.



مشکلات قلبی و عروقی

حذف صبحانه اثرات پنهانی بر روی سیستم قلبی و عروقی نیز دارد. وقتی فاصله طولانی بین شام و اولین وعده غذایی روز جاد می شود، سطح هورمون های استرس، به ویژه کورتیزول، بالا می رود. این افزایش هورمون های استرس زمینه ساز بیماری های قلبی و عروقی شود.



خطرات روانی و اجتماعی



مغز انسان برای عملکرد صحیح به سوخت کافی نیاز دارد و هنگامی که این سوخت (غذا) تأمین نشود، فرد ممکن است دچار مشکلات روانی شود. کمبود انرژی می تواند سبب عصبانیت، کاهش کیفیت خواب و... صحیح شود. این وضعیت تعاملات اجتماعی و حرفه ای فرد را نیز مختل می کند.

کاهش قند خون



توجه به یک صبحانه سالم و متعادل، یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی است. بدن بعد شبانه‌روز ناشتایی نیاز به سوخت اولیه برای شروع روز دارد. در صورت عدم مصرف صبحانه قند خون به شدت کاهش می‌یابد.

پیشگیری



به گفته زهرا اولادی، کارشناس تغذیه، یک تخم مرغ، کمی پنیر یا نان سبوس دار، همراه با مقداری مغزیجات مانند گردو، می تواند رژی مورد نیاز بدن را تأمین کند.

تفاوت علائم سرماخوردگی و کرونا در کودکان

مه داد؛ همچنین اختلال بویایی و چشایی بیماری کرونا از دیگر علائم بیماری آنفلوآنزا سبب می شود. رضایی تصریح کرد: کودکانی خردگی مبتلا می شوند، فقط سرفه، عطسه می دهند و سرفه های این گروه از بیماران به معنی می می شود. او درباره راه های پیشگیری تصریح و شوشی دست ها، راه اصلی پیشگیری از ابتلا به ونا و سرماخوردگی محسوب می شود.

بیقات عفونی اطفال دانشگاه علوم
اشاره به تفاوت علائم سرماخوردگی،
کودکان، بر ضرورت شست و شوی
د. دکتر محمدصادق رضایی اظهار
نه آنفلوآنزا و کرونا مبتلای شوند، به
دارند و همچنین این احتمال وجود
داشته باشند. سرفه های تحریکی و
علائم مبتلایان به کرونا و آنفلوآنزا است.

آلودگی هوا عملکرد ریہ را کاهش می دهد

ای آلوده می‌تواند به کاهش عملکرد ریه و بیماری مانند آسم، برونشیت مزمن و COPD منجر شود. متخصصان توصیه می‌کنند که بیماران نماد روزهای آلوده از خروج غیرضروری اجتناب کنند. از ماسک استاندارد استفاده نکنند. همچنین، از استنشاقی، مرطوب نگه داشتن بینی و پوشیدن مایعات کافی و توبه‌ی «خانه» پیشنهاد می‌شود.

فوق تخصص ریه، با هشداری نسبت به پیامدهای آلودگی هوا و بر دستگانه تنفسی، اعلام کرد: آلودگی هوای یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌رسان به ریه است و می‌تواند مشکلات تنفسی ایجاد کند؛ این خطر برای سالمندان و بیماران قلبی و تنفسی چندین برابر بیشتر است. دکتر مصطفی رضاییان، فسی، ذرات معلق موجود در هوای آلوده، به خصوص ذرات کوچک، به راحتی وارد مجرای هوای می‌شوند و باعث التهاب، چک و نفس و سرفه‌های طولانی‌مدتی می‌گردند. قراقرن

نکاتہ

علائم مشخص دیابت

فوق تخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی
هرکند، با اشاره به علایم بیمار، گفت: افراد زیادی که از نظر
باشگاههای مبتلا به دیابت هستند، بدون اطلاع از ابتلا
به بیماری یا اطلاع ندارند، که کما قاعده عظیمیان -
تخصص غدد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد
نشان داشت: بیماری را چند نوع است و شایع ترین انواع آن
بامل دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ است. وی افزود: دیابت نوع یک
معولار در گروه سنی کودکان ایجاد می شود و در نتیجه کمبود
مل یا تقریباً کامل انسولین رخ می دهد؛ بنابراین تنها درمان
ساخته شده برای این نوع دیابت جایگزینی انسولین است.
به مشاهده شده برخی خانواده ها برای درمان دیابت سراغ
پایه های غیر تخصصی می روند که قطعاً عوارض جبران
پذیری برای فرزند آنان خواهد داشت. عظیمیان اضافه کرد:
دیابت نوع ۲ معمولاً در گروه سنی بالاتر ایجاد می شود. مادرچاق
فاوتاز می باشد که انسولین، اختلال ترشح انسولین، مقاومت
انسولین، افزایش تولید گلوکز همراه است. برای درمان کنترل
بیماری، مصرف دارو و ورزش مؤثر است.

◀ عوامل خطر

وی گفت: عوامل خطر دیابت نوع ۲ شامل سابقه خانوادگی، ابتلا به دیابت نوع ۲ در والدین و برادر یا خواهر، چاقی، تحرک و کم تحرکی، سابقه پیش دیابت، فشارخون بالا و سابقه بیماری قلبی عروقی است. عظیمیان یادآور شد: تعداد بسیار اندکی از افرادی که از نظر آزمایشگاهی مبتلا به دیابت هستند، بدون علامت‌اند و از ابتلای خود به بیماری دیابت بی‌اطلاع هستند و حتی برخی افراد ممکن است با عوارض دیابت به پزشک مراجعه کنند. به گفته وی، البته علائم دیابت شامل پر خوری، نوشی، کاهش وزن و برادراری است و ممکن است در فرد بروز آن را از روی توصیه می‌شود جمیع عوامل را با دستور پزشک است. ۲۵ سالگی اقدام به غرباگی کند.



جدول سودو کو

	9		4				8	7
4		1				6	3	
2			8				4	1
3	4		6	2	7	5		9
	1		3	5		4		
5		7			4	8	6	3
	5	4						8
		2	7		9	1		6
		9		8		7	2	

حدول، ک

۱- نوعی آچار- غذای استی- تبریز- مکان بدون هوا- ۲- مقام دار و صاحب منصب - فرزندزاد بود- حرکت کرم ۳- کلاه موتورسوار- مثل و شبیه بود- ۴- بله روسی- کامل و درست- اتاق درس ۵- محاسن- ۶- بله روسی- فرزنددار- مرکز آذربایجان شرقی- ۷- پیکر دکن- شهری در آمریکا- ۸- حافظی ۹- ۱۰- پیکر دکن- نهاد ویژه روی کلاه- از ماه‌های زمستان- ۱۱- ضعف و سستی - خورشید عالمتاب- آب دهان- ۱۲- دشنام- خمیر شبیهی -ری- پوشش راپا- ۱۳- معایب- لعابدار- یک‌دکده- کسی که عهد و پیمان- ۱۴- پسر نرید- آب غیز از- از جاده‌های معروف شبان- ۱۵- ایران- از نهادهای نظامی- ۱۶- رسانه- پیشامدها- ۱۷- الفبای موسیقی- ۱۸- بانی ترکیه جدید- جمع دقیق- ۱۹- شهری در آلمان- محبوب و معشوق- امتداد ۲۰- جوانمرد و خوشبخت- از حکومت‌های محلی در تاریخ- ۲۱- نهن ایران- موی گردن اسب

جدول

۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
و	ت	ر	ا	ک	ر	ا	د	ک	ت	ر	ا	ج	ح	ا	۱
س	ا	س	م	ک	ه	م	ا	م	ا	م	ا	ب	ر	ا	۲
ل	ل	ن	ل	ن	ی	ر	ا	ی	ب	ب	ب	ب	ب	ب	۳
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	۴
ا	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	۵
و	ا	ی	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	۶
ش	س	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	ف	ی	ا	۷
ل	ل	ا	ت	ا	د	ف	ج	ا	ف	ج	ا	ف	ج	ا	۸
و	و	ر	ز	ف	ت	ی	ر	ا	ت	ی	ر	ا	ت	ی	۹
و	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	۱۰
و	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	۱۱
و	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	و	ی	۱۲
م	م	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	ب	ر	ا	۱۳
ت	ل	ن	ل	ن	ی	ر	ا	ی	ب	ب	ب	ب	ب	ب	۱۴
د	د	ا	ز	س	ا	ز	س	ا	ز	س	ا	ز	س	ا	۱۵

عمودی

[illegible]