

قند خون بالا و پایین چه اثراتی دارد؟

«قند خون» به میزان قند (گلوکز) موجود در خون اطلاق می‌شود؛ گلوکز از غذاهایی که می‌خوریم تأمین می‌شود و برای تأمین انرژی مورد نیاز سلول‌های بدن به مصرف می‌رسد. در ادامه به چند مورد از تأثیرات قندخون بالا و پایین خواهیم پرداخت. به گفته متخصصان، قندخون بالا می‌تواند تأثیرات زیر را بر بدن ما داشته باشد:

تکرر ادرار

کلیه‌های هر فردی می‌بایست سخت کار کنند تا تمام قند اضافی موجود در خون را فرآوری نماید. هنگامی که کلیه‌ها نمی‌توانند تمام این مقدار قند را فرآوری کرده و به مصرف سلول‌ها برسانند به ناچار بدن، همراه با آبی که به آن نیاز دارد از شر آن خلاص می‌شود.

تشنگی بیشتر

برای خلاص شدن از شر قند اضافی، بدن شما آب را از بافت‌های خود می‌گیرد. از آنجایی که برای تولید انرژی، انتقال مواد مغذی و خلاص شدن از شر مواد زاید به مایعات بیشتری نیاز دارید، مغز به شما پیام می‌دهد که تشنه هستید تا بیشتر آب بنوشید.

خشکی دهان

وقتی قندخون بالا باشد، دهان ممکن است خشک شود و گوشه‌های آن ترک بخورد. بزاق کمتر و قند بیشتر در خون، احتمال بروز عفونت را بیشتر می‌کند. لته‌های شما ممکن است متورم شوند و لکه‌های سفید روی زبان و داخل گونه‌های شما رشد کنند که پزشکان به آن برفک دهان می‌گویند.

مشکلات پوستی

بدن شما از همه اعضا و بافت‌ها، آب جذب می‌کند تا از شر قند اضافی خلاص شود. این وضعیت ممکن است باعث خشکی، خارش و ترک خوردگی پوست به خصوص در پاها، آرنج‌ها و دستان شما شود. همچنین با گذشت زمان، سطوح بالای گلوکز می‌تواند به اعصاب آسیب برساند که «نوروپاتی دیابتی» نامیده می‌شود. این عارضه می‌تواند احساس بریدگی، زخم یا عفونت را برای شما ناخوشایندتر و بهبود این صدمات را سخت‌تر کند. به گفته متخصصان حتی بدون درمان، این آسیب‌ها با مشکلات جسمی ممکن است به مشکلات بزرگتری مانند از دست دادن انگشت یا حتی در موارد وخیم تر بخشی از پا یا ساق یا تبدیل شوند.

مشکلات بینایی

بدن شما ممکن است مایعات را از عدسی‌های چشمتان بیرون بکشد که این وضعیت تمرکز را سخت‌تر می‌کند. همچنین قندخون بالا می‌تواند به رگ‌های خونی در قسمت پشت کره چشم (شبکیه) آسیب برساند.

خشکی

وقتی دیابت نوع دو دارید و قندخون شما اغلب بالا می‌رود، حساسیت بدن‌تان به انسولین کاهش می‌یابد و این در حالیکه که انسولین به انتقال انرژی به سلول‌های بدن کمک می‌کند. همچنین ممکن است همان خشکی را افراد مبتلا به دیابت نوع یک نیز تجربه کنند زیرا بدن نمی‌تواند انسولین مورد خود را بسازد. پزشک می‌تواند با تجویز دارو و ارائه پیشنهاداتی در زمینه ایجاد تغییرات در شیوه زندگی به شما کمک کند.

مشکلات گوارشی

اگر قندخون شما برای مدت طولانی بالا باشد، این شرایط می‌تواند به «عصب واگ» آسیب برساند و این در حالیکه که عصب واگ به حرکت غذا در معده و روده کمک می‌کند. حتی ممکن است وزن کم کنید. همچنین ممکن است با رفلاکس معده، گرفتگی عضلات، استفراغ و یبوست شدید نیز روبرو شوید.

اثرات قندخون پایین بر بدن

خشکی

اگر دیابت دارید، انسولین یکی از راه‌های کاهش قندخون در هنگام بالا رفتن آن است. با این حال، اگر بیش از حد انسولین مصرف کنید، ممکن است آنقدر سریع گلوکز موجود در خون را حذف کنید که بدن نتواند آن را بلافاصله جایگزین کند و این وضعیت باعث ایجاد خشکی در شما می‌شود. در همین حال، سایر بیماری‌ها و داروهای نیز ممکن است این چرخه را بر هم زده و موجب افت قابل ملاحظه گلوکز موجود در خون شوند.

ضربان قلب نامنظم

هورمون‌هایی که به بالا نگه داشتن قندخون در زمانی که خیلی پایین است کمک می‌کنند، همچنین می‌توانند باعث افزایش ضربان قلب شوند و احساس کنید که ضربان قلب‌تان نامنظم است. پزشکان این حالت را «آریتمی قلب» می‌نامند. افت گلوکز اغلب به عنوان یک عارضه جانبی داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت در نظر گرفته می‌شود.

لرزش

افت قندخون می‌تواند در کارایی سیستم اعصاب مرکزی که نحوه حرکت را در کنترل دارد، اختلال ایجاد کند. وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن شما هورمون‌هایی مانند آدرنالین ترشح می‌کند اما همین مواد ممکن است باعث لرزش دست‌ها و سایر اندام‌های بدن شوند.

تعریق زیاد

هورمون‌هایی که بدن برای افزایش قندخون در هنگام کاهش بیش از حد آن ترشح می‌کند، باعث تعریق زیاد نیز می‌شوند. این علامت یکی از اولین نشانه‌هایی است که وقتی سطح گلوکز شما بیش از حد کاهش می‌یابد، متوجه آن می‌شوید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا سطح گلوکز در بدن خود را تنظیم و سعی کنید با دارو، ورزش و عادات غذایی صحیح، آن را در محدوده سالم نگه دارید.

گرسنگی

گرسنگی ناگهانی و شدید حتی پس از صرف غذا، ممکن است نشانه‌ای از این باشد که بدن شما غذا را به روش صحیح به قندخون تبدیل نمی‌کند. بیماری یا داروهای خاص نیز می‌تواند باعث این شرایط شود. اگر دیابت دارید، پزشک ممکن است بتواند داروهای شما را که اغلب منشأ این مشکل هستند، تنظیم کند.

حالت تهوع

در واقع، به خودی خود قندخون پایین در ایجاد این شرایط مقصر نیست. وقتی سطح قندخون شما بسیار بالا یا بسیار پایین می‌شود، می‌تواند باعث یک اثر بازگشتی شود. در این وضعیت سیستم گوارشی بدن گیج شده و باعث ایجاد ناراحتی در معده می‌شود.

ورزش‌های موثر برای کاهش کلسترول خون

افزایش وزن موجب تمایل بدن به افزایش LDL در خون می‌شود. این نوع از کلسترول با بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارد که می‌توانند سلامت بدن را به خطر بیندازند. دقیقاً اینکه چه مقدار ورزش برای کاهش کلسترول خون مورد نیاز است، هنوز مورد بحث است. به‌طور کلی سازمان جهانی بهداشت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش را با شدت متوسط به بالا در طول روز توصیه می‌کند. بنابراین اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، موثرترین فعالیت‌های بدنی برای کاهش سطح کلسترول بد شامل موارد زیر است:

وزنه برداری



تمرینات قدرتی می‌تواند سلامت قلب را از چند راه ممکن از جمله با کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب و کاهش فشار خون بهبود بخشد. با افزودن تمرینات قلبی و عروقی به روال ورزشی خود می‌توانید از فواید بیشتری بهره‌مند شوید.

یوگا



تنفس پیوسته و منسجم می‌تواند کمک شایانی به دفع کلسترول خون کند. در این تمرین شما بر روی تنفس خود (دم و بازدم) تمرکز می‌کنید. تمرین منظم تنفس موجب افزایش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی و نیز رساندن مواد غذایی به ارگان‌های بدن خواهد شد. همین امر موجب کاهش تشکیل پلاک در شریان‌ها شده و سلامت قلبی و عروقی را به‌دنبال خواهد داشت.

پیاده‌روی



محققان می‌گویند: پیاده‌روی موثرترین ورزش برای کاهش سطح کلسترول است. ورزشی که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد. از آنجا که ورزش‌های هوازی صرفاً بیشتر انرژی را به‌همراه دارند، منجر به کاهش کلسترول نیز خواهند شد.

دویدن



دقیقاً مانند پیاده‌روی، دویدن با افزایش ضربان قلب منجر به کاهش سطح کلسترول می‌شود. اینکه دویدن ۲.۵ برابر راه رفتن انرژی مصرف می‌کند، دور از انتظار نیست. هر چه انرژی بیشتری استفاده کنید کالری بیشتری نیز خواهید سوزاند.

یادداشت

نکاتی درباره سینوزیت



محسن نراقی

جراح گوش، حلق و بینی

سینوس‌ها حفره‌های خالی هستند که در حالت عادی پر از هوا است و مشکل از زمانی ایجاد می‌شود که این حفره‌ها با ترشحات پر شوند. سینوس‌ها به‌طور طبیعی از راه مجراهای باریکی ترشحات را به داخل بینی می‌ریزند، اگر این مجاری توسط ترشحات بسته شوند راه خروج نخواهند داشت و با ایجاد محیطی مناسب برای رشد باکتری‌ها، التهاب سینوس (سینوزیت) ایجاد می‌شود. در یک فرد بزرگسال، تعداد ۱۰ عدد سینوس وجود دارد. دو سینوس فکی، دو سینوس پیشانی، یک جفت سینوس در قاعده جمجمه و ۴ عدد سینوس‌های قدامی و خلفی هستند که بین چشم‌ها قرار دارند، بنابراین افراد ممکن است با بسته شدن راه یک تا ۱۰ سینوس خود، دچار سینوزیت شوند که با شدت‌های متفاوت سینوزیت همراه خواهد بود. متأسفانه کیفیت زندگی افراد مبتلا به سینوزیت دچار افت می‌شود، زیرا دائم با مجاری بسته و ترشحات عفونی مواجه هستند، همچنین تغییر صدای دائم این افراد نیز از علائم سینوزیت مزمن است. اگر سینوزیت فردی از سه ماه بیشتر طول بکشد، تبدیل به سینوزیت مزمن شده است. این فرد قادر به تنفس از راه بینی نیست. این فرد، معمولاً دچار خواب‌آلودگی، کسالت و پرخاشگری است. این حالات نه تنها در کیفیت زندگی خود شخص، بلکه در روابط بین فردی آنها نیز تأثیرگذار است. چشم‌ها و مغز، دو همسایه مهم سینوس‌ها هستند که در صورت ادامه عفونت در سینوس‌ها، به مرور استخوان بین سینوس و مغز و با سینوس و چشم دچار خوردگی می‌شوند که خطرات جدی برای فرد به‌همراه خواهد داشت. در افراد مبتلا به سینوزیت مزمن و همچنین در افرادی که با درمان دارویی بهبود نمی‌یابند، انجام آندوسکوپ سینوس‌ها ضروری است. سینوزیت مزمن به دو دسته با پولیپ و بدون پولیپ تقسیم‌بندی می‌شود. این حالت به چند علت ایجاد می‌شود: وجود پولیپ در بینی، بزرگی شاخک‌های بینی و انحراف تیغه بینی از علل ایجادکننده گرفتگی بینی محسوب می‌شوند که برای تشخیص افتراقی این دلایل، انجام معاینه آندوسکوپ پیشنهاد می‌شود. برای درمان، درمان‌های دارویی موضعی و کنترل مرتب بعد از عمل، برای جلوگیری از عود مجدد لازم است.



مهمترین علائم پارکینسون

نورولوژی است و در صورتی که اثر درمان‌های دارویی از بین برود، اقدامات جراحی برای بیمار انجام می‌شود. گفته می‌شود عوامل خطر پارکینسون شامل موارد زیر است: این بیماری معمولاً از میانسالگی یا پیری شروع می‌شود و خطر آن با افزایش سن افزایش می‌یابد. اگر یکی از بستگان نزدیک فرد به پارکینسون مبتلا باشد احتمال ابتلا به این بیماری در او افزایش می‌یابد. مردان بیشتر از زنان در معرض این بیماری هستند.

کورش کریمی یار بندی، دانشیار جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی تهران، در مورد بیماری پارکینسون، گفت: پارکینسون یک اختلال مغزی است که منجر به لرزش اندام‌ها و سفتی بدن و نیز مشکل در راه رفتن، تعادل و هماهنگی حرکات می‌شود. وی افزود: بیماری پارکینسون دارای علائم متعددی مانند لرزش دست، سفت شدن اندام‌ها و... است. یار بندی تأکید کرد: البته تشخیص و درمان ابتدایی پارکینسون با متخصصان

تغذیه نوزاد بعد از ۶ ماهگی

دیگری را به ماست اضافه کنید. برای مثال اضافه کردن تکه‌های کوچک میوه‌های بدون هسته یا له شده مثل هلو یا موز و سبزیجات پوره شده می‌تواند فصل جدیدی از طعم‌ها را با خود به‌همراه داشته باشد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ۱۲ تا ۲۳ ماهگی، کودک در حال رشد می‌تواند مصرف لبنیات را تا مجموع دو وعده در روز افزایش دهد.

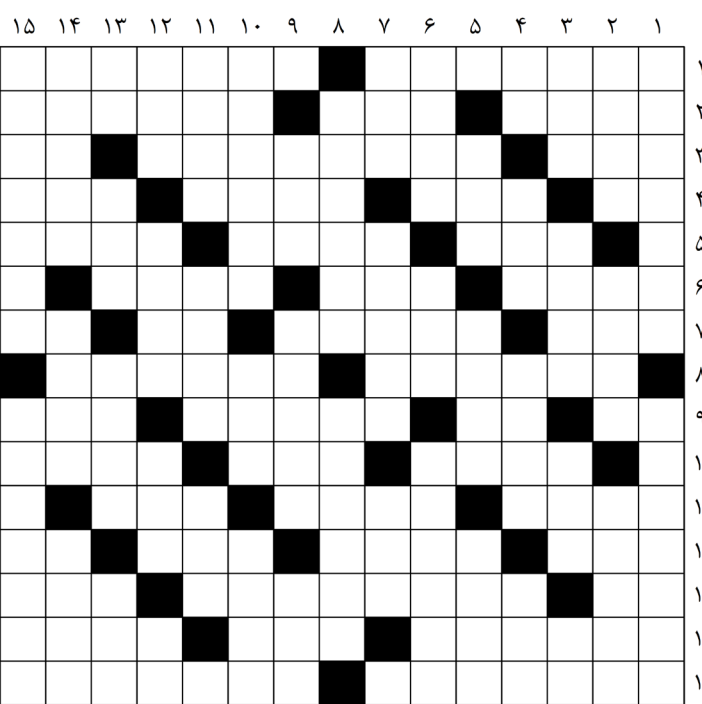
تغذیه نوزاد به شکل فطری در ماه‌های اول تولد محدود به شیر مادر یا شیر خشک است و تغذیه نوزادان با سایر مواد غذایی ممنوع است؛ چراکه دستگاه گوارش نوزاد هنوز آمادگی دریافت غذاهای دیگر را ندارد. از پایان ۶ ماهگی، نوزادان می‌توانند ماست را امتحان کنند که البته بهتر است از نوع پاستوریزه و کم نمک باشد. مدتی بعد از دادن ماست ساده به شیرخوار؛ می‌توانید طعم‌های جدید

شماره ۱۶۴۴

جدول کلمات متقاطع

عمودی

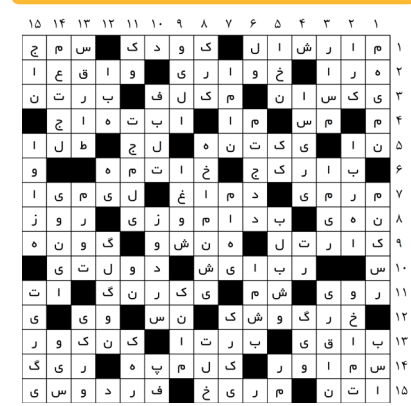
۱- وزیر انوشیروان ساسانی - منفرج کردن ۲- جنس و کالا - نشانه‌ها - لقب‌ها ۳- طایفه کریم‌خان - تشنه فریب - لاغر و نحیف - کله ۴- دوستی - از برندهای گوشی موبایل - بیهوده و بی‌معنی - از حروف یونانی ۵- غذای زمین - محلی - سیاستمدار ۶- طرز دیدن - درخت کنار - نام دیگر گیاه «اکلیل الملک» ۷- خودروی کره‌ای - فوت کردن در چیزی - خطی در دایره ۸- منحصر به فرد - نوپدید آمده ۹- پندار و تصور - شهر مدفن ناصر خسرو - قوم کهن تاریخ ۱۰- کنگره سر دیوار - موجود خیالی ترسناک - خطرپذیری ۱۱- رودی در آلمان - اثر و علامت - اسباب و لوازم منزل ۱۲- سرشانه لباس - پول زیرمیزی - محافظ چشم - بیرون دهان ۱۳- شمردن - منظره‌ونما - خلاص - اثری از هرمان ملویل ۱۴- گنجایش - معروف و سرشناس - گرد ۱۵- کشوری در قاره آسیا به پایتختی رانگون - زهد ترسایان



افقی

۱- کاپیتان یک تیم ورزشی به‌همراه دارد - نخست‌وزیر ۲- شهری در استان کرمان - توپ چوگان - پدر خوانده ۳- به دریا می‌ریزد - تمساح - نت چهارم موسیقی ۴- مژه خرما - عقل و خرد - عضوی در صورت - پایتخت اتریش ۵- مقابل ضرر - از پوشاک مخصوص بانوان - ضربانگ ۶- ساز چنگ - چاقی - از جزایر زاین ۷- گریستن بر مرده - آشکارا واضح - نمایش - فتنه‌بودی ۸- از شهرهای کهن ایران در حوالی درگز - چرب‌زبانی ۹- خیس - مادر عرب - بدنام‌ورسوا - پوست دباغی شده ۱۰- ششمین ماه سال میلادی - از حروف الفبای فارسی - تکه و قطعه ۱۱- قهوه‌خانه فرنگی - وقت‌و هنگام - مردم یک کشور ۱۲- ابزار - مخالف - راحتی - نوعی سبک موسیقی - حضورونده ۱۳- زندی بهانه‌جو - نظریه پرداز - معلق ۱۴- قصه‌و افسانه - دوباره بیمار شدن - فیلم دیده‌دار ۱۵- ایالتی در آمریکا - صادر کردن

حل جدول ۱۶۴۳



جدول سودو کو

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

۳	۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷
۵	۶	۱	۷	۸	۳	۱	۷
۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷	۱
۳	۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷
۵	۶	۱	۷	۸	۳	۱	۷
۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷	۱
۳	۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷
۵	۶	۱	۷	۸	۳	۱	۷
۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷	۱
۳	۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷
۵	۶	۱	۷	۸	۳	۱	۷
۸	۷	۱	۶	۵	۸	۷	۱