

یادداشت

نشانه‌های ابتلا به دیابت



علیرضا استقامتی فوق تخصص غدد

به طور کلی دو نوع دیابت وجود دارد. در دیابت نوع دو شایع‌ترین علامت، بدون علامت بودن آن است. اکثر افرادی که مبتلا به دیابت هستند علائمی ندارند و به صورت اتفاقی در آزمایش قند، متوجه بیماری دیابت می‌شوند. همچنین کسانی که علامت دیابت پیدا می‌کنند ممکن است دچار پرخوری، پرادراری شوند. در برخی هم اولین علامت دیابت عارضه آن به معنای عصبی شدن، تاری در دید، احساس گزگز پا است. دیابت نوع یک اما معمولاً علامت دار است و در سنین پایین اتفاق می‌افتد و علائمی چون وزن کم کردن و پرادراری در فرد نمایان می‌شود. برای تشخیص دیابت یک سری ملاک وجود دارد. زمانی که فرد قند خون ناشتای بالای ۱۲۶ دارد دچار دیابت و زمانی که قند خون ناشتا در فردی پایین‌تر از ۱۰۰ باشد نرمال، بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد فرد دچار پیش دیابت است. در افرادی که به آزمایشگاه مراجعه می‌کنند و به آن‌ها گلوکز داده می‌شود. اگر قند دو ساعت بعد از گلوکز کمتر از ۱۴۰ باشد نرمال، بالای ۲۰۰ یعنی فرد مبتلا به دیابت و بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ پیش دیابت است. نیمی از کاری مصرفی افراد دیابتی می‌تواند از نشانه‌ها و کربوهیدرات (نان، برنج، ماکارونی) باشد. اما توصیه می‌شود از کربوهیدرات و نشانه‌هایی استفاده شود که جذب آهسته‌تری دارند و موارد مصرفی مثل شربت، مربا، شیرینی، شکلات که زود جذب می‌شود برای فرد دیابتی منع مصرف دارد. افرادی که دیابت دارند چاق هستند و در درجه اول باید کالری مصرفی را محدود کرد تا وزن آن‌ها کم شود. در رژیم غذایی افزایش فیبر در سبزی‌های مختلف و با میوه‌ها توصیه می‌کنیم، بیشتر استفاده شود. هم‌هم چنین افرادی که بالای ۳۵ سال باشند، هرسال باید آزمایش قند خون انجام دهند و اگر نرمال باشد هر سه سال یک بار صورت می‌گیرد. افرادی که زیر ۳۵ سال هستند و دچار فشارخون هستند، چربی خون بالا و بیماری قلبی و عروقی و نژاد خاصی که دیابت در آن‌ها شایع‌تر است باید قند خود را چک کنند. با رعایت یک رژیم غذایی سالم، ورزش به‌صورت مداوم و اصلاح شیوه زندگی، مصرف منظم دارو که می‌تواند شامل قرص و انسولین باشد می‌تواند قند خون خود را کنترل کند. در صورتی که پزشک دارو تجویز کند، افرادی که دیابت نوع یک داشته باشند، فقط انسولین مصرف می‌کنند و اگر نوع دو باشد معمولاً قرص تجویز می‌شود.



این خوراکی‌ها را با معده خالی نخورید

خوردن غذاهای مناسب با معده خالی برای حفظ سلامت گوارش و سلامت کلی بسیار مهم است اما برخی غذاها هم هستند که خوردن آنها به شکل ناشتا می‌تواند آسیب‌هایی داشته باشد. شاید از دلایل دقیق منع خوردن این خوراکی‌ها با معده خالی مطلع نباشید اما به‌طور کلی مصرف غذاهای نامناسب پیش از صبحانه و به‌صورت ناشتا می‌تواند پوشش معده را تحریک کند، قند خون را افزایش دهد یا تعادل سیستم گوارشی را مختل کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

مرکبات



در حالی که مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هستند، خوردن آن‌ها با معده خالی می‌تواند باعث ناراحتی شود. اسید پته بالای این میوه‌ها می‌تواند پوشش معده را تحریک کند و منجر به ریفلاکس اسید، نفخ یا سوزش سر دل شود.

قهوه



برای بسیاری از مردم، یک فنجان قهوه اولین چیزی است که در صبح به سراغش می‌آیند. در حالی که قهوه باعث افزایش سریع انرژی می‌شود، نوشیدن آن با معده خالی می‌تواند مشکل‌ساز باشد. کافئین موجود در قهوه تولید اسید معده را تحریک می‌کند و به مرور زمان به رفلاکس اسید، سوزش سر دل یا زخم معده منجر می‌شود. قهوه می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود.

غذاهای ادویه‌دار تند



این غذاها، اگرچه طعم‌دار هستند، اما با معده خالی می‌توانند بسیار تند باشند. ادویه‌های تند می‌توانند باعث افزایش تولید اسید معده شده و باعث ناراحتی، مانند رفلاکس اسید، سوزش سر دل، یا حتی گاستریت شوند.

شیرینی



غذاهای شیرین مانند شیرینی‌ها، کیک‌ها و غلات شیرین ممکن است راهی شیرین برای شروع روز به نظر برسند، اما زمانی که با معده خالی مصرف شوند می‌توانند سطح قند خون را افزایش دهند. این منجر به انفجار سریع انرژی و به دنبال آن سقوط شدید انرژی می‌شود و به شما احساس تنبلی و تحریک‌پذیری می‌دهد. شیرینیجات می‌توانند باعث نفخ و سوء هاضمه شوند.

دانستنی‌ها

ویتامین C در زمان بیماری به ماکمک می‌کند

ویتامین C از سیستم ایمنی ما حمایت می‌کند، به بدن کمک می‌کند تا زخم‌ها را التیام بخشد، از مفاصل ما محافظت می‌کند و نقش مهمی نیز در تشکیل کلاژن دارد. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد زمانی تولید می‌شوند که بدن شما در معرض مواد سمی و سرطانی مانند دود سیگار و اشعه‌های خورشید قرار گیرد. با وجود تمام این مزایا، شواهد محدودی برای حمایت از این تصور وجود دارد که مصرف دزهای اضافی ویتامین C می‌تواند به طور موثری از سرماخوردگی‌های معمولی جلوگیری کند. برای اکثر مردم، مصرف مکمل خوراکی ویتامین C روزانه از طریق قرص، پودر نوشیدنی یا آدامس ممکن است چندان مفید نباشد زیرا ممکن است آن را به طور طبیعی از رژیم غذایی خود دریافت کنید. بدن ما ویتامین C را به تنهایی تولید نمی‌کند اما بسیاری از غذاهایی که می‌خوریم، حاوی این ویتامین است. ممکن است با شنیدن نام ویتامین C ابتدا مرکبات به ذهنمان خطور کند اما غذاهایی مانند سیب‌زمینی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، انواع توت‌ها و سایر میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن هم سرشار از این ویتامین هستند. برخلاف تصور رایج، فلفل دلمه‌ای نارنجی سه برابر بیشتر از یک پرتقال ویتامین C دارد. دریافت روزانه میوه و سبزیجات بسیار مهم است اما بسیاری از مردم در ایالات متحده این کار را نمی‌کنند. کمی ویتامین C افزوده شده در واقع ممکن است به این افراد کمک کند. با این حال در بیشتر موارد اگر بتوانید به مقدار کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دسترسی داشته باشید و آنها را بخورید، کافی است. برخی از افراد ممکن است فکر کنند که در صورت احساس بیماری باید از مصرف مکمل‌های ویتامین C رادو برابر کنند اما مصرف بیشتر آن همیشه چیز خوبی نیست. مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند که ممکن است احساس شما را بدتر کند مانند تهوع، استفراغ، گرفتگی معده، نفخ، خستگی، سوزش سردل، سردرد، برافروختگی پوست و حتی سنگ کلیه در برخی افراد. اطمینان حاصل کنید که بیش از دز توصیه شده روزانه یعنی ۵۰ میلی‌گرم مصرف نکنید. سطوح بالای ویتامین C می‌تواند با انواع مختلف داروها و نتایج برخی از آزمایشات پزشکی مانند غربالگری خون یا گلوکز تداخل ایجاد کند. استفاده از ویتامین C در حین مصرف داروهای ضدبارداری خوراکی می‌تواند سطح استروژن شما را افزایش دهد. برای بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرند، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C ممکن است اثر داروهای شیمی‌درمانی را کاهش دهد. به‌طور کلی، مصرف ویتامین C به شکل غذا بهترین راه برای بهره‌مندی از مزایای آن است اما مصرف ویتامین C اضافی به ویژه برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مضر نخواهد بود. برخی تحقیقات محدود نشان می‌دهند که ویتامین C ممکن است از طول مدت فعالیت یک ویروس مانند سرماخوردگی جلوگیری کند.

نکته

مصرف مجاز روزانه پروتئین چقدر است؟

طبق مطالعه موسسه سلامت دانشگاه «هاروارد» اگر هدف شما ساخت عضله است، اضافه کردن پروتئین بیشتر به برنامه غذایی می‌تواند به رشد و ترمیم بافت‌های ماهیچه‌ای بدن تا آن کمک کند. میزان توصیه شده مصرف پروتئین (RDA) برای هر فرد، ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است که مثلاً برای فردی با وزن ۶۸ کیلوگرم، حدود ۵۴ گرم پروتئین در روز می‌شود. اما کارشناسان تغذیه به‌طور فزاینده‌ای مصرف مقادیر بالاتری از پروتئین را توصیه می‌کنند یعنی دست‌کم ۰.۶ تا ۰.۸ گرم در روز. «چیزی نادو»، متخصص تغذیه در این خصوص می‌گوید که او مصرف دست‌کم ۰.۸ گرم پروتئین در هر وعده غذایی برای احساس سیری را توصیه می‌کند، هرچند تاکید دارد که نیازهای هر فرد متفاوت است. اما اگر هدف شما ساخت عضله است، این مقدار پروتئین ممکن است حتی بیشتر باشد. در اینجا توضیح می‌دهیم که کارشناسان تغذیه چگونه توصیه می‌کنند تعادل مناسب را پیدا کنید. در این صورت افراد باید دست‌کم ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند. به گزارش بیوروتین، نادو اظهار کرد: این معادل تقریباً ۵۴.۴ گرم پروتئین در روز برای فردی است که وزنش ۶۸ کیلوگرم است. طبق مطالعه موسسه سلامت دانشگاه هاروارد اگر هدف شما ساخت عضله است، اضافه کردن پروتئین بیشتر به رشد، توسعه و ترمیم بافت‌های بدن شما کمک می‌کند. نادو در این رابطه می‌گوید: نیازهای هر فردی متفاوت است اما برای بیشتر افراد سالمی که قصد ساخت عضله دارند، هدف‌گذاری روی ۱.۲ تا ۱.۶ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می‌تواند برایشان مفید باشد. به عبارت دیگر برای کسی که وزنش ۶۸ کیلوگرم است هدف مصرف ۸۱.۶ تا ۹۵.۲ گرم پروتئین توصیه می‌شود. همچنین باید به خاطر داشت که برای مصرف پروتئین بیشتر نیازی نیست کارهای پیچیده‌ای چون مصرف پروتئین پودری انجام داد یا هر روز مقدار زیادی گوشت مصرف کرد. هرچند که گوشت، پروتئین بالتری دارد اما دیگر غذاها مانند عدس، ماست یونانی، پنیر کاتیج، شیر، لوبیا سیاه و کره بادام‌زمینی نیز پروتئین زیادی دارند. نادو در این خصوص می‌گوید: برای ساده نگه داشتن این امر، من توصیه می‌کنم در هر وعده غذایی یک منبع خوب پروتئین را در اولویت قرار دهید و سعی کنید حداقل یک میان‌وعده در روز که حاوی حداقل ۵ تا ۱۰ گرم پروتئین باشد، مصرف کنید. اما باید توجه داشت که در مصرف پروتئین زیاده روی نشود. طبق بررسی موسسه سلامت هاروارد، مصرف یک رژیم غذایی با پروتئین بسیار بالا، خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد و بسته به اینکه چه نوع غذاهای پروتئینی مصرف می‌کنید، مقدار زیاد گوشت قرمز یا دیگر غذاهایی که چربی اشباع شده بالایی دارند، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان کولون را افزایش دهد. در نتیجه توصیه می‌شود مصرف پروتئین زیر ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نگه داشته شود.

عوارض خطرناک مصرف استروئید

اختلالات کبدی و کلیوی منجر شود. او گفت: مصرف هرگونه مکمل باید تحت نظارت داروساز مسئول فنی داروخانه باشد و محصولات مورد استفاده حتما دارای مجوزهای قانونی از وزارت بهداشت باشند. این مقام مسئول هشدار داد که برخی مکمل‌های غیرمجاز، به‌ویژه حاوی استروئیدها، می‌توانند با عوارضی مانند فشارخون بالا، نوسانات خلق و خو و آسیب‌های جدی کبدی همراه باشند. وی از ورزشکاران خواست که پیش از مصرف

مدیر کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل هشدار داد: سوء مصرف مکمل‌های ورزشی غیرمجاز سلامت جوانان را تهدید می‌کند. علیرضا استقامتی هشدار داد که مصرف ناگهانه و خودسرانه مکمل‌های ورزشی و انرژی‌زای غیرمجاز می‌تواند سلامت ورزشکاران و به‌ویژه نسل جوان را به خطر بیندازد. وی تاکید کرد: این مساله علاوه بر ایجاد مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ و دل درد، ممکن است به آسیب‌های جدی تری نظیر

یک ورزش خاص برای تسکین کمردرد

مجازی می‌تواند یک گزینه درمانی ایمن و مؤثر برای درمان کمردرد مزمن باشد. برای این مطالعه، ۱۴۰ فرد در یک کلاس یوگای مجازی شرکت کردند. همراه با بهبود درد و عملکرد، ۳۴ درصد بیماران در گروه یوگا، کمتر از داروهای ضد درد استفاده کردند. سایر افراد: یوگا یک رویکرد جامع برای مدیریت کمردرد ارائه می‌دهد. ما باید برای افزایش دسترسی به این درمان ایمن و مؤثر تلاش کنیم.»

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Another Sudoku grid with numbers and symbols.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- 1- خوراک اندک- مدارک- پاک شده ۲- پستی و حقارت- مجموعه شعر حمید مصدق ۳- از درختان جنگلی- شیرینی قزوین- ظلم و جور ۴- سنگریزه- تهدیدست و فقیر- امر به نغفتن- نفس بلند ۵- مقابل بیرون- پوچ و توخالی- نیکوتر ۶- متعارف و معمول- سهل انگاری کردن- زشت و ناپسند ۷- حرص و طمع- معجزه الهی- مخترع یونان باستان- فریاد ۸- امتحان- کلانتر ۹- آخرین سوره قرآن کریم- از القاب حضرت فاطمه (س)- آینده- انبارکشتی ۱۰- به ذهن افکندن- دودین، تاختن- مطلع و باخبر ۱۱- آنکه تفریط کند- کلام درد- رویدین ۱۲- حرف انتخاب- به جز- دارای شکل- درون دهان ۱۳- پایان بازی شطرنج- کارگاه فیلمسازی- نزد ایرانیان است و بس ۱۴- خودرو- تادیب ۱۵- ماه سوم از سال میلادی- ایالتی در آلمان- نام دیگر بلرچین

حل جدول ۱۹۷۰

Solved crossword puzzle grid.

شماره ۱۹۷۱

عمودی

- ۱- شهری در استان مرکزی- اثری از اسکار وایلد- کبوتر صحرایی ۲- تخمین و بازدید- بزرگ‌ترین شهر کشور قزاقستان و پایتخت پیشین آن ۳- شهر حرم حضرت دانیال نبی (ع)- شهرزاد- بالاتراز کشیش- پارچه مشبک ۴- ضربه سرد روتبال- غله پاک‌کن- نظریات و عقاید- از فلزات ۵- سال‌های عمر- نوعی پلنگ- جمع طلبه ۶- از گاهای آلی- ورقه معرف مشخصات کالا- گزند و صدمه ۷- پزشک فرعون- خوب و پسندیده- خروس مازندران ۸- زاویه ۹۰ درجه- سرو صدا ۹- پایتخت یونان- یک چهارم چیزی- متدین ۱۰- چیزی را به کسی سپردن- شهری در فرانسه- نگاه کردن ۱۱- پایتخت لتونی- رکن اصلی نماز- ته نشین شدن ۱۲- مخفف شاه- جانور بیابانی- دیپلماتیک- کجاست؟ ۱۳- شش خورخوار- از یادشاهان سلجوقی- نام قدیم یزد- شهری قانون ۱۴- از اقامت‌سایره اورانوس- از شهرهای آذربایجان ۱۵- هیزم- بیشه- غذای اصلی ایرانیان

Large grid for vertical crossword puzzle.