

یادداشت

انسولین‌های نسل جدید

سید محسن خوش‌نیت
فوق تخصص غدد

انسولین‌های نسل جدید نسبت به انسولین‌های قدیمی دارای مزیت‌هایی برای بیماران دیابتی هستند. از جمله مهم‌ترین مزایای انسولین‌های نسل جدید این است که در روز یکبار تزریق می‌شوند و در موارد خیلی کم روزی دو بار تزریق می‌شوند، در صورتی که انسولین نسل قدیم باید چند بار در روز و در یکساعت خاص تزریق شود. انسولین نسل جدید شامل ۷۰ درصد انسولین بسیار طولانی اثر که اثر آن حدود ۴۰ ساعت در بدن ماندگاری دارد و ۳۰ درصد انسولین سریع‌الاث‌ر است که وجود همین ترکیب سبب می‌شود فرد مبتلا به دیابت کنترل هم‌زمان قند ناشتا و بعد از غذا را با حداقل افت قندخون تجربه کند و در عین حال نوسانات قندخون کمتری را دارا باشد. همچنین ترکیب این دو داروی اثرگذار در یک محصول، امکان تجویز یکبار در روز این دارو را فراهم کرده که نسبت به مصرف جداگانه اجزا، صرفه اقتصادی بیشتری برای بیمار به همراه دارد. از دیگر مزایای انسولین‌های نسل جدید این است که می‌توان ساعات مختلف روز از آنها استفاده کرد. به‌طور مثال اگر فرد در وعده ناهار غذایی پرکالری مصرف کرد می‌تواند انسولین را به شب موکول می‌کند. انسولین‌های نسل جدید که توسط نوونوردیسک در داخل کشور تولید می‌شوند و امکان بر خورداری از مزایای آن با قیمت مناسب فراهم است، امیدواریم تحت پوشش بیمه نیز قرار بگیرد تا مردم با قیمت بسیار مناسب‌تری به آن دسترسی یابند.

ویژه

سلیاک؛ بیماری هزار چهره

رئیس جامعه پزشکان متخصص سلیاک کشور با اشاره به بیماری هزار چهره سلیاک گفت: بیماری سلیاک دیر تشخیص داده می‌شود و راه تشخیص آن از طریق آزمایش خون و نمونه‌برداری از روده است. دکتر ایرج خسرونیافرد: در بیماری سلیاک با خوردن برخی از مواد غذایی حاوی گلوتن اختلال در پزهای روده کوچک به‌وجود می‌آید و مواد لازم به شخص نرسیده و فرد دچار عوارض مختلفی مانند اسهال و یبوست، مشکلات پوستی، کم‌خونی و پوکی استخوان می‌شود. خسرونی تصریح کرد: این بیماری ارثی مادرزادی و اختلال ژنتیکی است و راهی برای پیشگیری وجود ندارد. خسرونی گفت: کسانی که دچار بیماری سلیاک هستند باید مراقب باشند موادیایی حاوی گلوتن استفاده نکنند.

«گزگز پا» را چگونه درمان کنیم؟

آیا تا به حال دچار گزگز یا خواب‌رفتگی در پاهایتان شده‌اید؟ گزگز پا یا خواب‌رفتگی یکی از واکنش‌های طبیعی بدن است. هر انسان سالمی ممکن است به‌صورت طبیعی هر از گاهی در پاها و در موارد نادر در دست‌های خود احساس گزگز یا خواب‌رفتگی کند. اما برخی از افراد در برخی از اندام‌های خود به‌خصوص در پاها به‌صورت مکرر احساس خواب‌رفتگی و گزگز می‌کنند. در چنین مواردی این عارضه ممکن است نشانه‌ای از یک آسیب عصبی باشد که در اثر عواملی از جمله آسیب‌های تروماتیک، استرس، عفونت‌های باکتریایی یا ویروسی، مواجهه با سم و مواد شیمیایی و یا بیماری‌های سیستماتیک مثل دیابت رخ می‌دهد. این آسیب‌های عصبی به عنوان نوروپاتی محیطی شناخته می‌شوند. در این گزارش برخی از دلایل و روش‌های درمان گزگز پا را بررسی خواهیم کرد.

علت گزگز شدن

گزگز شدن مکرر دست و پا دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد که هر کدام از این دلایل درمان خاص خود را دارند. آسیب‌های عصبی و نخاعی مانند ام‌اس، سکته‌مغزی، لغزندگی و شکستگی دیسک کمر، پارگی نخاع، تنگی کانال نخاع، تومورهای نخاعی، کمبود ویتامین و... می‌تواند برخی از عوامل ایجاد خواب‌رفتگی‌های مکرر و گزگز پا شوند. اما گزگز شدن دست و پا به این عوامل محدود نشده و ممکن است ناشی از یکسری از بیماری‌های دیگر یا واکنش‌های طبیعی یا غیرطبیعی در بدن باشد. برخی از این عوامل عبارتند از:

دیابت

یکی از دلایل عمده گزگز و سوزش کف پا، نورپاتی دیابتی ناشی از بیماری دیابت است. نوروپاتی دیابتی معمولاً از بخشی از پاها شروع می‌شود که می‌تواند اولین نشانه‌های ابتلای فرد به بیماری دیابت باشد. با عدم تنظیم قندخون، جریان خون به اعصاب و بافت‌های بدن کاهش می‌یابد و ممکن است منجر به گزگز پا و عوارض جانبی دیگر شود.

اضطراب

افراد مضطرب با سرعت زیادی تنفس می‌کنند. تنفس خیلی سریع از علائم معمول اضطراب است که باعث عدم تعادل در سطوح دی‌اکسید کربن و اکسیژن شده و در نتیجه موجب گزگز پاها می‌شود. همچنین ارتباط اضطراب و گزگز پا ممکن است به‌خاطر دلایل روانشناسی نیز باشد. به این صورت که وقتی فرد مضطرب است، نسبت به حس‌های بدن خود آگاه‌تر و حساس‌تر است.

بارداری

سوزش کف پا و درد پا در بارداری یکی از مشکلات رایج در بانوان باردار است که زنان باردار نیز اغلب آن را تجربه می‌کنند. با رشد جنین، رحم به اعصاب پافشار آورده و همین موضوع باعث گزگز و سوزن‌سوزن شدن پا می‌شود.

کم‌کاری تیروئید

کم‌کاری شدید غده تیروئید و عدم تولید هورمون کافی می‌تواند باعث آسیب به اعصاب، بی‌حسی، خواب‌رفتن و گزگز دست و پا، ریزش مو و خشکی پوست شود.

نقش کم‌خونی

در پاسخ به این سوال که آیا کم‌خونی موجب گزگز دست و پا و سوزن‌سوزن شدن بدن می‌شود باید گفت که اختلالات خونی می‌تواند موجب کاهش گلبول‌های قرمز شود و باعث می‌شود دست و پا به خواب برود. برای رفع گزگز و سوزن سوزن شدن پا در اثر کم‌خونی باید مقادیر بسیار زیادی از غذاهای حاوی آهن مانند اسفناج، سبزی‌های برگ سبز، پسته، جگر و غذاهای خونساز مصرف شود تا مشکل فقر آهن در بدن از بین برود. همچنین در کنار این مواد خوراکی باید جذب ویتامین C و کلسیم را در بدن بالا برد تا به مشکلات استخوانی دچار نشود.

چه ویتامین‌هایی لازم است؟

برای رفع گزگز دست و پا لازم است از مکمل‌های ویتامین C، آهن و ویتامین B استفاده شود. همچنین افرادی که دچار گزگز بیش از اندازه در ناحیه دست و پا هستند بهتر است از خوردن غذاهای نشاسته‌ای مانند پیتزا، پاستا و نان سفید یا سبب‌زمینی خودداری کنند.

کنترل و درمان

در برخی از موارد عارضه گزگز دست و پا را رعایت رژیم غذایی و انجام برخی از اقدامات قابل کنترل و درمان است. اما اگر با رعایت رژیم غذایی و انجام یکسری از امور به‌صورت مکرر دچار گزگز و خواب‌رفتگی در ناحیه دست و پا می‌شوید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. برخی از روش‌های کنترل و درمان گزگز دست و پا که حتماً تحت نظر پزشک باید انجام شوند عبارتند از:

- تغییر رژیم غذایی و مصرف مکمل برای جبران کمبود ویتامین، برای درمان بیماری‌های خودایمنی و دیابت.
- استفاده داروهای ضداضطراب، داروهای ضدالتهاب، داروهای کنترل قندخون همانند انسولین، داروهای قلبی‌وعروقی، داروهای ترومبولیک «بادستور پزشک».
- فیزیوتراپی جهت درمان بیماری‌هایی که منشا اسکلتی و عصبی دارند.
- کنترل بیماری‌های خودایمنی مانند لوپوس، روماتیسم مفصلی، سندرم گیلن‌باره که سیستم ایمنی به خود بدن حمله می‌کند.
- ورزش‌های داینامیک و حرکات کششی و...
- انجام فعالیت‌هایی همانند یوگا و مراقبه برای کنترل استرس و اضطراب.

درمان خانگی

البته با برخی از روش‌های خانگی می‌توان معضل سوزن سوزن شدن پاها را کنترل کرد. برخی از این روش‌ها شامل:

- استراحت جهت کاهش درد ناحیه آسیب‌دیده.
- بالا قرار دادن پا در هنگام احساس گزگز شدن.
- ماساژ با تحریک بیرونی «در سیستم گردش خون، جریان خون را افزایش و فشار را از روی عصب برمی‌دارد. ماساژ پابیش‌ترین کارایی خود را در زمان شروع حس سوزن سوزن شدن دارد. البته گفتنی است که هر نوع سوزن سوزن شدن و گزگز دست و پا به‌صورت مکرر در مدت طولانی نیاز به پیگیری دارد اما گاهی احساس گزگز دست و پا هر دو می‌تواند شدید، مزمن یا پیژودیک بوده و یا با علائم دیگری مثل درد، خارش، بی‌حسی و تحلیل رفتن عضلات همراه باشد.

فواید شگفت‌انگیز میوه‌های پاییزی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

میوه‌های فصل پاییز بسیار فراوان هستند که از جمله می‌توان به: انار، به، خرمالو، پر تقال، لیموشیرین، سیب، گلابی، ازگیل، زالزالک، کبوی، گرب‌فروت، پسته تازه، کدوتنبیل، شلغم، انجیر، زغال‌اخته، نارگیل و... اشاره کرد. حقیقت این است که هم میوه و هم سبزی بسیاری از مواد مغذی ضروری مانند آنتی‌اکسیدان، الکترولیت‌ها و فیبر را فراهم می‌کنند که آنها را به بخش مهمی از رژیم‌های غذایی متعادل تبدیل می‌کند. در ادامه تعدادی از محبوب‌ترین میوه‌های پاییزی که در پاییز باید به‌دنبال آن‌ها باشید آورده شده است:

سیب



هزاران نوع سیب مختلف وجود دارد. فصل اوج سیب معمولاً اواخر تابستان تا اواخر پاییز است. سیب به‌عنوان یک منبع عالی از فیبر، برای جلوگیری از یبوست مفید است؛ به علاوه سیرکننده است و یک میان وعده عالی محسوب می‌شود. شما می‌توانید سیب را برای مدت نسبتاً طولانی نگهداری کنید به شرطی که آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

کدوتنبیل



کدو تنبل در واقع یک میوه است؛ این به این دلیل است که یک ساختار دانه دار از گیاهان گلدار است. آنها به‌طور طبیعی شیرین، سرشار از ویتامین‌های C و A هستند که مانند آنتی‌اکسیدان عمل کرده و منبع خوبی از فیبر غذایی هستند. سعی کنید آنها را به‌طور کامل تفت دهید، دانه‌ها را جدا کنید و از گوشت آن در محصولات پخته شده، پای و دسرهای دیگر استفاده کنید یا به روش‌های مشابه سیب‌زمینی شیرین آنها را نوش جان کنید.

گلابی



گلابی مانند سیب از نظر محتوای بالای فیبر و مشخصات تغذیه‌ای، گلابی نیز میوه خوشمزه پاییزی است که می‌توان از آن در دستورالعمل‌های شیرین و خوش‌طعم لذت برد. گلابی افزودنی عالی برای سالاد، پای، پوره‌های خانگی، اسموتی‌ها و سس‌ها است. این میوه غنی از ویتامین C، ویتامین K و مس است که همگی می‌توانند با رادیکال‌های آزاد مضر مبارزه کنند و از این طریق از سلول‌های پوست در برابر آسیب شدید محافظت کنند.

انار



انار میوه‌ای قرمز، شیرین و ترش است که حاوی دانه‌های خوش‌طعم زیادی است. دانه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان از جمله فولات و پتاسیم هستند. سعی کنید دانه‌های انار را بیرون بیاورید و مقداری به «ماست»، بلغور جو، ویتامین B، ویتامین D، فلاونوئیدها، ویتامین D، و... دیگر یا سالاد اضافه کنید یا آن را به تنهایی نوش جان کنید.

تأثیر استرس بر هضم غذا

استرس می‌تواند باعث ایجاد طیفی از مشکلات گوارشی از جمله گرفتگی عضلات شکم، نفخ و از دست دادن اشتها شود. هنگامی که با یک موقعیت تهدیدآمیز مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشارخون را تنظیم می‌کند باعث تحریک واکنش جنگ یا گریز می‌شود. هورمون استرس یا همان کورتیزول نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با تهدید می‌کند. استرس

باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشارخون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود. استرس باعث اسپاسم مری، افزایش اسیدمعده و سوءهاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست می‌شود. استرس همچنین تنفس و فشارخون را تنظیم می‌کند باعث تحریک واکنش جنگ یا گریز می‌شود. هورمون استرس یا همان کورتیزول نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با تهدید می‌کند. استرس

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- نادر- سریالی از مسعود دهنمکی ۲- از شهرهای مازندران- الفت گرفته- از هواپیماهای جنگی روسی ۳- تنها- شهری در امارات- مردی که به زیارت خانه خدا رفته باشد- حرف نازی‌ها ۴- واحد سرعت هواپیما- بهره‌وروزی- هزار کیلوگرم- ابزار ۵- داخل- بادسخت- سوره ۱۱ قرآن کریم ۶- زمان مرگ- از القاب اروپایی- ادعای بی‌اساس و گزاف ۷- فرمان‌وامر- شکست خورده- ضربه‌سردفوتبال ۸- ضمیرفرانسوی- عضوی دردهان- جلوه- حرف هشتم لاتین ۹- ردیف قالی- ناگواری اوضاع- لرزنده ۱۰- صفت شیطان- طعم- کمربندهمسیحی ۱۱- حشره خونخوار- واحدحجم مایعات- روشن‌ودرخشان ۱۲- نوعی سبک موسیقی- گشوده- تازه- شهر خراسان قدیم ۱۳- هم‌بازی پت- شخصیتی کارتونی- سرودنغمه- غوزه پنبه ۱۴- جمع وکیل- زمانی‌وقتی- حساب‌کردن ۱۵- فیلمی از نورمن ویزدام- بندری در هندوستان

حل جدول ۱۶۵۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

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

۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵