



چاقی در هر درجه‌ای می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد اما این موضوع به این معنی نیست که افرادی که وضعیت وزنی مناسبی دارند، مبتلا به دیابت نمی‌شوند بلکه سایر عواملی مثل رژیم غذایی ناسالم، کم‌تحرکی و به طور کلی شیوه زندگی نامناسب، سلامت این افراد را تهدید می‌کند. سابقه فامیلی دیابت (پدر، مادر، خواهر و برادر سابقه فامیلی درجه یک) خطر ابتلا به دیابت را در هر سنی افزایش می‌دهد، اگر در خویشاوندان درجه یک فردی مبتلا به دیابت نوع دو باشد، حتماً در غربالگری‌ها باید قند خون با حساسیت بیشتری بررسی شود ولی در عین حال می‌توان گفت عوامل محیطی سبب بیان زن‌های مرتبط با ابتلا به دیابت شده است. افرادی که مبتلا به دیابت هستند ممنوعیت مصرف هیچ غذایی را ندارند بلکه این افراد محدودیت‌های غذایی دارند، این افراد تمام گروه‌های غذایی را می‌توانند در اندازه مشخص و کنترل شده استفاده کنند؛ به این ترتیب این بیماران از سفره غذای خانواده استفاده می‌کنند و نیاز به مصرف غذاهای خاصی ندارند. غذاهای مصرفی مبتلایان به قند با اصول غذایی سالم تطبیق دارد و این موضوع برای همه افراد جامعه صدق می‌کند، گروه‌های نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و پروتئین‌ها، لبنیات، حبوبات و مغزها باید در سبد غذایی این افراد باشد. کربوهیدرات‌ها بزرگ‌ترین بخش از انرژی دریافتی بیماران را تشکیل می‌دهد اما باید دقت کرد که از انواع سبوس‌دار و پر فیبر استفاده شود برای مثال غلات سبوس دار مثل نان‌های سبوس‌دار را جایگزین غلات تصفیه شده مانند نان‌های سفید کنید و در خصوص شیرینی و انواع قند‌های ساده مانند عسل و یا مربا تا ۱۰ درصد انرژی دریافتی می‌تواند در رژیم غذایی بیماران قرار گیرد، بنابراین محدودیت دریافت قند‌های ساده و نه ممنوعیت آنها توصیه می‌شود.

## دانشته‌ها

## نگهداشتن عطسه چه خطرانی ایجاد می‌کند؟

اگر بخواهید حادثه‌ای را مجسم کنید که بر اثر آن روده شخصی در شکمش پاره شود یا بترکد، به ذهن‌تان خطور نمی‌کند که پدیده معمولی و بی‌ضرری مانند عطسه کردن هم بتواند این آسیب را به دنبال داشته باشد، اما این دقیقاً همان چیزی است که اخیراً برای مردی در فلوریدا در آمریکا اتفاق افتاد. مردی که جراحی شکمی انجام داده بود و با مشکل طولانی شدن بهبود زخم‌ها و سرازردن آن‌ها مواجه بود، حین خوردن صبحانه ابتدا عطسه کرد و سپس سرفه‌اش شروع شد که ناگهان متوجه درد و احساس خستگی در پایین شکمش شد و دید که چندین حلقه از روده‌اش از شکاف زخم التیام نیافته بیرون زده است. این مرد برای جراحی اورژانسی به بیمارستان منتقل و روده‌ها به داخل شکمش باگردانده شد. عطسه به طور طبیعی یک سازوکار حفاظتی است که پدیده‌های بالقوه مضر مانند گردوغبار، باکتری‌ها و ویروس‌ها را از سیستم تنفسی خارج می‌کند. این فرایند از طریق «مرکز عطسه» در بصل النخاع، مرکز نظارت بر عملکردهای خودکار بدن مانند نفس کشیدن، کنترل می‌شود. فرایند عطسه با ورود مواد تحریک‌کننده به پوشش بینی و راه‌های هوایی که تکانه‌ها را به مرکز می‌فرستند، فعال می‌شود. در واکنش به این تحریک، چشم‌ها، گلو و دهان، بسته و در حالی که ماهیچه‌های قفسه سینه منقبض شده‌اند، ریه‌ها فشرده می‌شوند تا هوا از طریق دستگاه تنفسی خارج شود. این باعث می‌شود عمل تحریک‌کننده با سرفه‌ای زیاد (گاه تا ۱۵.۹ متر بر ثانیه) از بدن خارج شود. با وجود مزیت‌هایی که یک عطسه خوب دارد، گاهی اوقات خطر آسیب‌پذیری بیشتر از آن چیزی است که تصور می‌شود. به عنوان مثال عطسه شدید می‌تواند باعث بیرون زدگی ریه از طریق عضلات بین دنده‌ای شود که معمولاً در نتیجه ضعف عضلانی است و به دلیل چاقی شدید، بیماری مزمن انسداد ریه، دیابت یا سیگار کشیدن به وجود می‌آید. مواردی هم وجود دارد که عطسه پاره شدن بافت‌های ظریف ریه را به دنبال داشته است. این معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که هوا یا فشار بالاتر در اعماق ریه به فضای بین سینه و ریه وارد می‌شود و از یک یا هر دو طرف به ریه فشار وارد می‌کند. البته ریه تنها عضو بدن نیست که ممکن است دچار پارگی شود. از پارگی پوشش ظریف مغز به دلیل عطسه هم که نوعی سکنه مغزی به دنبال دارد و در غیاب تشخیص و درمان فوری، می‌تواند کشنده باشد نیز گزارش‌هایی وجود دارد. عطسه حتی اگر این پوشش ظریف را پاره نکند هم می‌تواند بر مغز تاثیر بگذارد و در مواردی، ضعف در یک طرف بدن یا اختلال بینایی گزارش شده است. به گزارش ایندیندنت، عطسه فشار خون را هم افزایش می‌دهد که می‌تواند برای رگ‌های خونی آسیب جدی به دنبال داشته باشد. همچنین می‌تواند باعث شکاف یا پارگی آنورت و خون ریزی شود که میزان مرگ‌ومیر ناشی از آن در عرض ۴۸ ساعت پس از حادثه، ۵۰ درصد است. آسیب دیدن و گرفتگی کمر موقع عطسه کردن هم بسیار رایج است؛ اما این تنها آسیب استخوانی عطسه نیست. برخی گزارش‌ها از شکستگی استخوان‌های اطراف چشم و استخوان گوش خبر می‌دهند و ممکن است ایمپلنت‌های دندان‌ها هم به دلیل عطسه شدید، جابه‌جا شوند و صدمه ببینند. عطسه خروج بی‌اختیار مایعات از بدن مانند ادرار را هم به دنبال دارد که معمولاً در افرادی که به دلیل بارداری، زایمان، چاقی، یائسگی و ضربه فیزیکی یا آسیب عصبی، لگن ضعیفی دارند، مشهود است. با توجه به صدماتی که عطسه کردن ممکن است به بار آورد، شاید فکر کنید که بهتر است عطسه را نگه دارید اما این کار بسیار خطرناک است. در سال ۲۰۲۳، مردی اسکاتلندی که بایستن دهان و بینی‌اش عطسه کرد، دچار پارگی نای شد. به گفته متخصصان، بستن راه‌های تنفسی موجب می‌شود فشاری که از عطسه در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود، تا ۲ برابر افزایش یابد و از آنجایی که راه‌های تنفسی بسته نگهداشته شده، این فشار را اندام‌ها جذب می‌کنند. ناگفته نماند که بدن ما به خوبی با عطسه کردن سازگار شده است، بنابراین جای نگرانی نیست و بسیاری از این صدمات که نام بردیم در موارد نادر و خاص رخ می‌دهند.

## خوراکی‌های کم‌کالری را بشناسید

هندوانه حاوی ۴۶ کالری در هر فنجان (۱۵۲ گرم) است. هندوانه همچنین سرشار از ویتامین C است. غذاهای مختلفی با میزان کالری بسیار کم وجود دارند که به لحاظ تنوری می‌توانید آنها را در تمام طول روز مصرف کنید بدون اینکه به وزن‌تان اضافه شود. هرچند انجام چنین کاری می‌تواند منجر به مشکلاتی برای سلامتی‌تان شود.

## سیب

یک سیب ۱۰۰ گرمی حدود ۵۷ کالری دارد. همچنین حاوی حدود سه گرم فیبر رژیمی است.

## گوجه‌فرنگی

یک گوجه‌فرنگی با اندازه متوسط فقط ۲۲ کالری دارد. گوجه آنتی‌اکسیدان زیادی دارد و کالری کم آن را می‌توان به محتوای بالای آب آن نسبت داد.

## توت‌فرنگی

توت‌فرنگی با آن مزه دلچسبش به طور شگفت‌انگیزی کم‌کالری است. یک فنجان توت‌فرنگی (۱۵۲ گرم) حاوی تنها ۵۰ کالری است.

## پیاز

با آنکه پیاز انواع مختلفی دارد، اما همه آنها حاوی کالری یکسانی هستند. یک پیاز متوسط (۱۰۰ گرم) تقریباً ۴۴ کالری دارد.

## فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای کالری بسیار کمی دارد. یک فنجان فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده (۱۵۰ گرم) حاوی حدود ۴۶ کالری است.

## هویج

هویج حاوی حدود ۵۳ کالری در هر فنجان (۱۲۸ گرم) است. این سبزی ریشه‌دار همچنین سرشار از بتاکاروتن است که می‌تواند به ویتامین A تبدیل شود.

## اسفناج

اسفناج سرشار از ویتامین K و ویتامین A است. همچنین در مقایسه با سایر سبزیجات برگ‌دار، پروتئین بالایی دارد. یک فنجان اسفناج (۲۰ گرم) تنها حاوی هفت کالری است.

## هندوانه

هندوانه حاوی ۴۶ کالری در هر فنجان (۱۵۲ گرم) است. هندوانه همچنین سرشار از ویتامین C است.

## خیار

خیار به دلیل داشتن آب بسیار، کم‌کالری است. یک فنجان کامل خیار خرد شده (۱۰۴ گرم) فقط ۱۶ کالری دارد.

## گرفسی

در یک فنجان کامل (۱۱۰ گرم) گرفسی خرد شده تنها ۱۸ کالری وجود دارد که آن را به یک میان وعده سالم تبدیل می‌کند.

## کلم بروکلی

یک فنجان (۹۱ گرم) کلم بروکلی تنها حاوی ۳۱ کالری است، اما ۱۰۰ درصد از مقدار ویتامین C توصیه شده روزانه را در خود دارد.

## کاهو

همانطور که می‌دانید کاهو به دلیل پرآب بودن، بسیار کم‌کالری است. یک فنجان کاهو (۷۲ گرم) تنها حدود ۱۰ کالری دارد.

## داروی دیابت خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد

بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که برخی از داروهای دیابت خطر ابتلا به زوال عقل یا بیماری آلزایمر در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش می‌دهند. محققان گزارش می‌دهند که خطر زوال عقل و آلزایمر در بیماران که تحت درمان با متفورمین هستند، کمتر است. «متو جین جوی»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «مطالعه ما مزایای بالقوه مهارکننده‌های SGLT-2 را در کاهش خطر زوال عقل ارائه می‌کند» محققان داده‌های ۱.۵ میلیون بیمار

را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان می‌دهد که کمترین خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر در بیمارانی که متفورمین مصرف می‌کردند، مشاهده شد. اما به گفته محققان، مهارکننده‌های SGLT-2 هم با کاهش خطر زوال شناختی مرتبط بودند. این دارو‌ها عبارتند از: dapagliflozin و empagliflozin. به گفته محققان، متفورمین با کاهش میزان گلوکوز تولید شده توسط کبد و حساس‌تر کردن بافت ماهیچه‌ای به انسولین عمل می‌کند.

## تخم مرغ رادوباره گرم نکنید

گوشتی تا خطر ابتلا به سرطان را می‌تواند در برگیرد. هر غذایی که در ترکیب آن برنج وجود داشته باشد احتمال دارد در گرم کردن مجدد آن سمومی ایجاد شود. باکتری به نام باسیلوس سرئوس در برنج گرم‌شده می‌کند و در صورت حرارت دادن ناکافی در بار دوم می‌تواند باعث ایجاد مسمومیت غذایی شدید شود. بنابراین در گرم کردن مجدد برنج حتماً باید حرارت کافی به آن داده شود تا سم ایجاد شده از بین برود.

مطالعات نشان می‌دهد: گرم کردن برخی مواد غذایی نظیر مرغ و گوشت، سبب زمینی، چغندر، تخم مرغ و برنج با خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. دکتر رضا همایونفر، دانشیار تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیان کرد: تخم مرغ پخته شده نباید برای بار دوم گرم شود. حرارت دادن مجدد تخم مرغ با اکسید کردن پروتئین‌های آن باعث ایجاد آسیب و خطر برای بدن می‌شود که این خطر از عوارض

## جدول کلمات متقاطع

## افقی

- گلایی جنگلی - دارای معروفیت و شهرت
- خوب ۲- بول‌ها- آوازدهنده- از شهرهای کنترکی
- کلبه ترکمنی- هزارگیلگر- واحد توان الکتریکی- قلمرو فرمانروایی ۴- غیر خالص - کوچ‌کننده - از افعال ربطی ۵- الیومی از فریدون آسرابی- برنده‌ای از نوع مرغابی- تنها ۶- شهری در شیلی - جایی که در آن همیشه شب باشد ۷- پیروسالخورده- قلب- مخفف شاه- خوش خرم ۸- یک جهت- اجرای همزمان چند نت یا هم- حرکت و جابه‌جایی ۹- چپاول و بیغما- حرف پیروزی- رویدنی سر- فراموشی ۱۰- بی‌شوق- کشتزار خربزه ۱۱- گندم- بخیه لباس- پایتخت و انواتو ۱۲- شیرینی تولد- نام قدیم پوشهر- گشادگی ۱۳- طراح اولیه- نوعی پارچه لطیف- جایگاه مخصوص- میوه ریز و شیرین ۱۴- از درختان پراشاخ و برگ- جمع‌کننده- ماه دهم قمری ۱۵- شهری در استان اصفهان- بازی قهوه‌خانه

## حل جدول ۱۸۸۴

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

## جدول سودوکو

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

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

## نکته

## نکات سلامتی برای مادران باردار شاغل

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به فعالیت مادران باردار در مشاغل مختلف، بر مراقبت از سلامت و توجه به تغذیه، خواب و تحرک بدنی مناسب تاکید کرد. دکتر محبوبه حاجی‌فقاها بیان اینکه بارداری به این معنا نیست که زنان شاغل مجبور به رها کردن شغل خود شوند. اظهار داشت: اگرچه دوران بارداری، زنان رادروضعیت حساس و ویژه‌ای از نظر سلامتی قرار می‌دهد اما فعالیت‌ها تا زمان وضع حمل برای زنانی که بارداری طبیعی و سالمی را تجربه می‌کنند، امکان‌پذیر است. وی یادآور شد: توصیه می‌شود در برنامه غذایی در دوران بارداری، مواد حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و ماهی، همراه با مقدار زیادی انواع سبزی‌های سبز، کربوهیدرات‌ها و فیبر استفاده شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح کرد: بهتر است مادران باردار پشت میز کار غذا میل نکنند چراکه این تمرین به کاهش استرس کمک می‌کند. همچنین مصرف زیاد آب به بهبود سیستم لنفاوی و جریان خون کمک می‌کند و از سوی دیگر خون‌رسانی به اندام‌های مختلف بدن افزایش می‌یابد. وی توجه به تحرک بدنی مناسب را از دیگر ضروریات حفظ سلامت در دوران بارداری عنوان کرد و افزود: مادران باردار می‌توانند زنگ هشدار تلفن همراه خود را تنظیم کنند تا با قدم‌زدن، مقداری تحرک داشته باشند. همچنین مادران باردار می‌توانند هنگام صحبت با تلفن از جای خود برخیزند که این کار موجب بهبود گردش خون و کاهش تورم پاها می‌شود. حاجی‌فقاها خاطر نشان کرد: لازم است مادران باردار شاغل، انجام حرکات کششی را در برنامه خود قرار دهند. به گفته وی، محدود کردن روزهای کار در هفته به مادران باردار شاغل توصیه می‌شود. زنان بارداری که بیش از ۳۲ ساعت در هفته در یک کار پراسترس و سنگین مشغول به فعالیت هستند، احتمال اینکه نوزادشان زودتر از موعد به دنیا آید و یا با وزن کمتر از حد طبیعی متولد شود، بیشتر است.