آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۳۶
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۸•۰۵
۰۵ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۲۷ اکتبر ۲۰۲۵

دیابت بی‌مزه بارداری؛ علائم و درمان

«دیابت بی‌مزه بارداری» یک اختلال نادر است که در دوران بارداری و معمولا در سه ماهه سوم آن، اتفاق می‌افتد. این وضعیت می‌تواند مادر باردار را به حدی تشنه کند که مجبور شود روزانه چندین لیوان آب بنوشد. این شرایط گاهی اوقات دیابت «آب» نیز نامیده می‌شود. دیابت بی‌مزه بارداری همچنین می‌تواند منجر به عدم کنترل ادرار و شب‌ادراری شود.

علائم

بیشتر زنان باردار به‌دلیل فشاری که جنین در حال رشد بر مثانه وارد می‌کند، شب‌ها زیاد به دستشویی می‌روند. اما اگر زیاد به دستشویی می‌روید و تشنگی شدید دارید، می‌تواند دیابت بارداری باشد. سایر علائم شامل حالت تهوع، سرگیجه و ضعف است.

تشخیص

برای تشخیص ادرار بیمار مورد آزمایش قرار می‌گیرد که مشخص شود آیا روشن و رقیق است یا غلیظ و زرد. همچنین ممکن است آزمایش خون هم نیاز باشد.

درمان

پزشک ممکن است تصمیم بگیرد دیابت بارداری را درمان نکند. در این صورت، احتمالا از بیمار می‌خواهد که زیاد به مطب مراجعه کند تا مطمئن می‌شود که بدن بیمار مایعات زیادی را در خود نگه نمی‌دارد. بیمار همچنین باید مایعات همراه خود داشته باشد تا دچار کم‌آبی نشود. اگر کنترل تشنگی بدن بیمار علت دیابت بارداری باشد، پزشک درمان‌های دیگری را تجویز خواهد کرد.

توصیه‌ها

کاهش وزن اضافی: کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. متخصصان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به پیش دیابت حداقل هفت تا ۱۰ درصد وزن بدن خود را کاهش دهند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود. فعالیت بدنی: تمام بزرگسالان سالم باید پنج روز در هفته، ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش‌های هوازی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی سریع، شنا و... را مدنظر قرار دهند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

علائم تنگی کانال نخاع

تنگی کانال نخاع، شرایطی پزشکی است که در آن فضای داخل کانال نخاعی کاهش می‌یابد، این امر می‌تواند به فشار بر روی اعصاب نخاعی منجر شود. این بیماری معمولا در اثر فرسایش و پیری ساختارهای ستون فقرات رخ می‌دهد و می‌تواند علائمی نظیر درد، ضعف، و بی‌حسی در اندام‌ها ایجاد کند. شناسایی زودهنگام این علائم می‌تواند در جلوگیری از پیشرفت بیماری و کاهش کیفیت زندگی نقش کلیدی داشته باشد. این بیماری معمولا ناشی از فرسودگی طبیعی ساختارهای ستون فقرات در طی فرآیند پیری است. بیماری‌هایی مانند آرتروز، پرولاپس دیسک بین مهره‌ای، و رشد غیرطبیعی استخوان نیز می‌توانند منجر به تنگی کانال نخاعی شوند. عوامل خطرساز دیگر شامل صدمات ستون فقرات، بیماری‌های التهابی مانند روماتیسم، و برخی اختلالات ژنتیکی است.

علائم و نشانه‌ها

تنگی کانال نخاع می‌تواند با طیف گسترده‌ای از علائم همراه باشد که شدت آن‌ها متفاوت است. در مراحل اولیه، فرد ممکن است درد خفیف یا بی‌حسی در پاها، بازوها یا کمر تجربه کند. با پیشرفت بیماری، این علائم می‌توانند شدیدتر شوند و به ضعف عضلانی، مشکلات حرکتی، و اختلال در عملکرد اعصاب منجر شوند. در موارد شدید، فرد ممکن است با مشکلات ادراری و روده‌ای نیز مواجه شود.

درد پایین کمر: یکی از شایع‌ترین علائم تنگی کانال نخاع درد در ناحیه پایین کمر است. این درد می‌تواند با فعالیت افزایش یابد و با استراحت کاهش یابد.

بی‌حسی یا گزگز دست‌ها: فشار بر روی اعصاب می‌تواند منجر به احساس بی‌حسی، سوزن سوزن شدن یا گزگز در دست‌ها شود. البته بی‌حسی دست‌ها دلایل مختلفی دارد.

بی‌حسی و گزگز پاها: دقیقا مانند دست پاها نیز می‌توانند درگیر شوند و همان علامت‌ها را داشته باشند.

ضعف عضلانی: فشار بر روی نخاع می‌تواند باعث ضعف عضلانی، به خصوص در پاها شود. این می‌تواند بر توانایی راه‌رفتن یا انجام فعالیت‌های روزمره تأثیر بگذارد.

اختلال در راه‌رفتن: بیماران ممکن است در هنگام راه‌رفتن احساس ناپایداری کنند یا تغییری در راه رفتن خود متوجه شوند.

درد رادیکولوپاتی: دردی که از کمر به پایین پاها منتشر می‌شود (شبیه به علائم سیاتیک)، می‌تواند نشانه‌ای از تنگی کانال نخاع باشد.

مشکلات در کنترل روده: در موارد شدید، تنگی کانال نخاعی می‌تواند بر عملکرد مثانه و روده تأثیر بگذارد، منجر به بی‌اختیاری ادراری یا... می‌شود.

تشخیص

برای تشخیص تنگی کانال نخاع، پزشکان معمولا از ترکیبی از معاینات فیزیکی و تست‌های تصویربرداری استفاده می‌کنند. معاینه فیزیکی شامل بررسی قدرت عضلانی، حس، و عملکرد عصبی است. تست‌های تصویربرداری ممکن است شامل رادیوگرافی (X-ray)، توموگرافی کامپیوتری (CT)، و تصویربرداری با رزونانس مغناطیسی (MRI) باشند. این تست‌ها به پزشکان اجازه می‌دهند هرگونه تغییرات یا فشار بر روی نخاع را شناسایی نمایند.

نقش تصویربرداری

تصویربرداری به پزشکان کمک می‌کند تا تغییرات ساختاری مرتبط با تنگی کانال نخاع را شناسایی کنند. همچنین، ممکن است آزمایشات خون برای بررسی وجود بیماری‌هایی که ممکن است به تنگی کانال نخاع کمک کرده باشند، انجام شود.

درمان

درمان تنگی کانال نخاع می‌تواند شامل رویکردهای مختلفی باشد، بسته به شدت و نوع علائم. گزینه‌های درمانی غیرجراحی شامل داروهای ضدالتهاب، فیزیوتراپی، و تزریقات کورتیکواستروئیدی می‌شوند. این روش‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب و بهبود عملکرد حرکتی کمک کنند.

تاثیر ورزش

ورزش منظم و انجام حرکات کششی می‌تواند به کاهش علائم و بهبود انعطاف‌پذیری کمک کند. همچنین، تغییرات در سبک زندگی، مانند حفظ وزن سالم و اجتناب از فعالیت‌هایی که فشار بر ستون فقرات می‌آورند، می‌تواند در مدیریت علائم موثر باشد.

جراحی

در مواردی که درمان‌های غیرجراحی مؤثر واقع نشوند یا علائم شدید باشند، جراحی ممکن است گزینه مناسبی باشد. انواع جراحی‌ها شامل لامینکتومی (برداشتن بخشی از استخوان برای فراهم‌کردن فضای بیشتر برای نخاع) و فیوژن ستون فقرات (پایدارسازی ستون فقرات) است. انتظارات و نتایج جراحی بسته به وضعیت فردی بیمار و شدت بیماری متفاوت است.

نکته

حرکتی ساده که فشار خون را پایین می‌آورد

یک مطالعه تازه نشان داده است حرکت ساده چرخاندن شانه‌ها که بسیاری از ما بی‌اختیار انجام می‌دهیم، می‌تواند فواید قابل توجهی از جمله کاهش فشار خون و آرامش بدن داشته باشد. متخصصان بررسی کردند که هنگام کشش شانه‌ها و بالاتنه چه اتفاقی در بدن رخ می‌دهد. در حالی که بیشتر افراد برای کاهش تنش عضلانی شانه‌هایشان را می‌چرخانند، متخصصان حدس می‌زدند تاثیر این حرکت فراتر از شل شدن عضلات باشد. برای آزمایش این فرضیه، از ۲۴ داوطلب بزرگسال خواسته شد روی صندلی بنشینند، شانه‌هایشان را به سمت گوش‌ها بالا بیاورند، اندکی به عقب خم شوند و این وضعیت را حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنند. نتایج تقریبا بلافاصله آشکار شد. فشار خون شرکت‌کنندگان به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا کرد و برخلاف شرایط معمول که قلب برای جبران افت فشار سرعت می‌گیرد، افزایش ضربان قلب بسیار محدود بود. این ترکیب غیرمعمول نشان می‌داد که نوعی واکنش عصبی آرامش‌بخش در سیستم عصبی فعال شده است که بدن را به کاهش سرعت، آرامش و بازگشت به تعادل دعوت می‌کند. به بیان ساده‌تر، چرخاندن شانه‌ها نه تنها خشکی عضلات را از رفع می‌کند بلکه به بدن علامت می‌دهد آرام شود. به نظر می‌رسد این حرکت، اعصاب حسی عضلات را تحریک می‌کند و از طریق دستگاه عصبی پیام‌هایی به مغز می‌فرستد که باعث ایجاد حس آرامش و تعادل قلبی عروقی می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که حرکات کوچک و آگاهانه می‌توانند تاثیری واقعی بر سلامت روان و قلب داشته باشند. کارشناسان می‌گویند چرخش شانه بخشی از عادت‌های ساده اما موثر برای کاهش استرس است که با آرام‌کردن سیستم عصبی به سلامت قلب کمک می‌کنند. سایر روش‌های روزمره با اثر مشابه کشش‌های ملایم یا یوگا برای رفع تنش عضلانی، تمرین‌های تنفسی عمیق برای تنظیم استرس و فشار خون، پیاده‌روی‌های کوتاه برای بهبود گردش خون و وقفه‌های منظم برای اصلاح وضعیت بدن را شامل می‌شود.

یادداشت

جرم‌گیری ضروری است

مصطفی مژدهی فرد
دانداپزشک

جرم دندان موضوعی است که معمولا به‌دلیل رعایت نکردن اصول صحیح بهداشت دهان ایجاد می‌شود و پلاک‌های میکروبی پس از هر وعده غذایی در دهان ایجاد شده و در صورت مسواک نزدن صحیح و استفاده نکردن از نخ دندان و در برخی موارد دهانشویه، این پلاک‌ها به مرور زمان تبدیل به جرم دندانی می‌شوند. جرم‌گیری دندان ایمن و ضروری است و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های لثه و حفظ مینای دندان دارد. اگر جرم‌ها برداشته نشوند و به آنها توجه نشود، مشکلات لثه‌ای ایجاد می‌شود و جرم‌ها به‌دلیل بهداشت ناکافی دهان گسترش پیدا کرده و می‌توانند منجر به بیماری‌های جدی و پرهزینه‌تر لثه شوند. جرم‌گیری باید سریع انجام شود و همراه با جرم‌گیری، آموزش صحیح بهداشت دهان به بیمار ضروری است تا از بازگشت جرم جلوگیری شود، زیرا اگر بیمار پس از جرم‌گیری همچنان به بهداشت دهان خود توجه نکند، جرم‌ها مجددا تشکیل می‌شوند. درباره تعداد دفعات جرم‌گیری باید گفت؛ این مساله بسته به وضعیت دهان و دندان هر فرد متفاوت است، اما به طور معمول، جرم‌گیری می‌تواند سالانه یک تا دو بار انجام شود و این عمل کاملا مفید و ایمن است و به مینای دندان آسیب نمی‌رساند. رعایت بهداشت روزانه شامل مسواک زدن دو بار در روز، استفاده از نخ دندان و دهانشویه مناسب، کلید پیشگیری از تشکیل جرم و حفظ سلامت لثه‌ها و دندان‌ها است.

خبر

عوارض «آنفلوآنزا» در بیماران قلبی

بیماران قلبی و عروقی در معرض خطر عوارض جدی آنفلوانزا هستند. مطالعه‌ای نشان داد که پیامدهای شناخته شده مربوط به آنفلوآنزا نه تنها در برخی از بیماران قلبی و عروقی شدیدتر است، بلکه عفونت در این بیماران نیز با افزایش خطر حوادث قلبی و عروقی همراه است. با این حال محققان تاکید می‌کنند دریافت واکسن آنفلوآنزا خطرات قلبی و عروقی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. مشخص شده است که آنفلوآنزا می‌تواند منجر به علائم تنفسی قابل توجهی مانند ذات‌الریه، برونشیت و عفونت باکتریایی ریه‌ها شود. هم چنین مرگ و میرهای قلبی هم افزایش می‌یابد. بیماران قلبی در مدت یک هفته بعد از عفونت آنفلوآنزا ۶ برابر بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند تا هر زمان دیگری.

مصرف «سالاد» باعث سوءهاضمه نمی‌شود

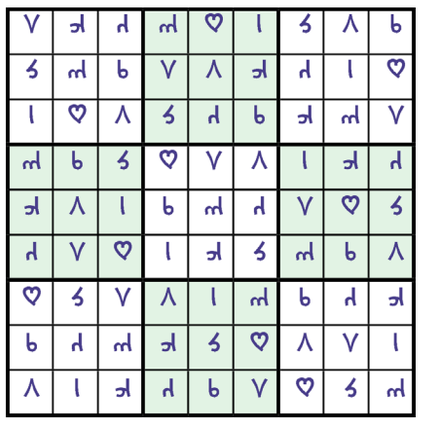
یکی از باورهای رایج در میان برخی افراد این است که مصرف سالاد و سبزیجات همراه با وعده‌های اصلی غذایی ممکن است موجب مشکلات گوارشی مانند سوءهاضمه یا ناراحتی معده شود. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی توضیح داد: در صورتی که فرد دچار بیماری‌های خاص گوارشی مانند گاستریت (ورم معده)، زخم‌های دستگاه گوارش، رفلاکس معده به مری و یا... نباشد، مصرف سبزیجات و سالاد پیش از غذا، هم‌زمان با غذا یا پس از آن، مشکلی ایجاد نخواهد کرد. اما در افرادی که دارای مشکلات زمینه‌ای گوارشی هستند، مصرف فیبر بالا (مانند آنچه در سبزیجات خام وجود دارد) می‌تواند به‌دلیل کندکردن حرکات گوارش، علائمی مانند نفخ، درد شکمی یا سنگینی معده را تشدید کند. توصیه می‌شود افرادی که بیماری‌های گوارشی دارند، در مورد نوع، مقدار و زمان مصرف سبزیجات با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

از پوکی استخوان پیشگیری کنید

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: تشخیص زودهنگام و رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب، نقش اساسی در پیشگیری از پوکی استخوان دارد. مرتضی صفی‌خانی اظهار کرد: عواملی همچون تغذیه نامناسب، زمینه ژنتیکی و کم‌تحرکی از مهم‌ترین دلایل نرسیدن به تراکم مطلوب استخوان هستند. همچنین برخی بیماری‌ها مانند اختلالات تیروئید و بیماری‌های روماتیسمی یا مصرف طولانی‌مدت داروهایی نظیر کورتون می‌تواند روند کاهش تراکم استخوان را تسریع کند. رئیس بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد بیان داشت: افراد به‌طور متوسط روزانه حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم از طریق لبنیات، مکمل یا دارو دریافت کنند. درمان باید بلافاصله پس از تشخیص آغاز شود تا از پیشرفت پوکی استخوان و افزایش احتمال شکستگی جلوگیری شود.

جدول سودوکو

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



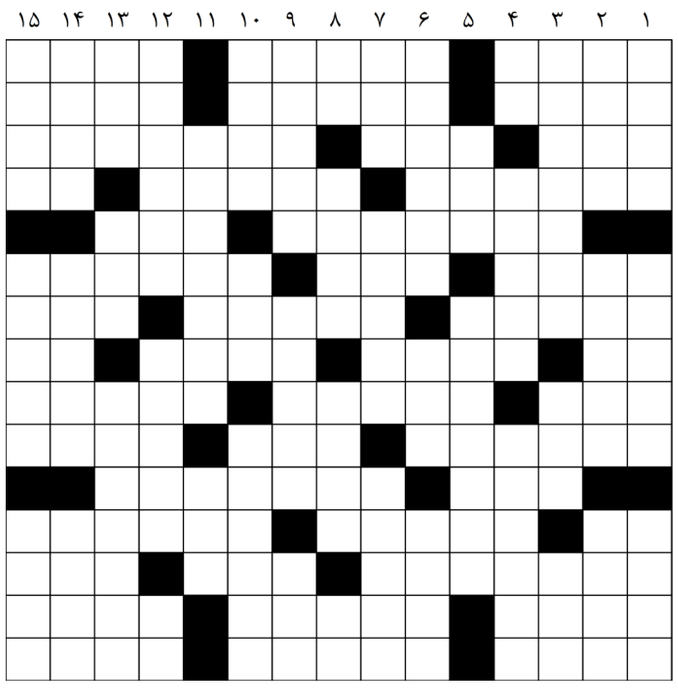
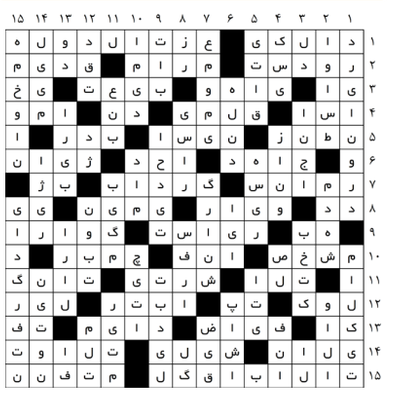
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۲۳۶

افقی

۱- کم نیست- روشن‌کردن- کوچک وظریف ۲- درجه‌بندی شده- تبعیت- گل شهیدان ۳- واحدی در علم فیزیک- هم‌داستان رامین- عاشقی وشیفتگی ۴- خطی در مثلث- خبرواطلاع- مایه حیات ۵- پاره‌کردن عامیانه- خیلی کم ۶- واحدپول آذربایجان- پیشونده‌ده تایی- توانمندی ۷- شهری در کنگو- کاستن- کمانگیر اساطیری ایرانی ۸- قدم یکپا- اسراف‌کننده- ثروتمند- خطاب بی‌ادبانه ۹- از حیوانات اهلی- بردآن معروف است- هم‌سن و سال ۱۰- واحد پول گامبیا- گام- نوعی پرنده آبی ۱۱- تندی- مجازاً تریلی ۱۲- مشک آب- مثل و شبیه- بندر ایتالیا در دریای آدریاتیک ۱۳- سپاسگزار- مقام و منزلت- طایفه چادرنشین ۱۴- بی‌رونق- صفرا- فصل پاییز ۱۵- سمت راست- پرتوهای درخشان- از پرندگان سخنگو

عمودی

۱- سیاره خودمان- روز تولد- سردی آب ۲- وسیله احتیاطی اضافی- اقوام دارای خط- کبوترصحرایی ۳- کنایه از معشوق- خرمای نارس- حرف چهاردهم الفبای یونانی ۴- چسبناک- کاپیتان و رهبر گروه- به معنی اصلاح شدن ۵- از حروف الفبای فارسی- دستیار و معاون ۶- بخشی از یک سریال- سنگ انداختن- فروفرستاده ۷- بندری در فرانسه- بسنده‌کردن- غذای بسته‌بندشده ۸- واحد سطح- دیگدان- جداکننده خوب و بد- بله روسی ۹- زهتاب- تکیه‌دادن- واحد شمارش شیشه ۱۰- پرنده‌ای شکاری- اشاره به نزدیک- پی درپی شونده ۱۱- سدی در استان خراسان رضوی- یار مشهدی ۱۲- با نرمی رفتارکردن- شهری در استان فارس- دولا شده ۱۳- کشوری در قاره سیاه- هدایت‌کردن- پی بندی زیر بنا ۱۴- رودی در روسیه- نافرمانی کردن- دیگ دهان گشاد ۱۵- شعله آتش- از شاگردان میرعماد- از نام‌های بانوان



حل جدول ۲۲۳۵