

# نشانه‌های پنهان قند خون؛ لطفا جدی بگیرید

یکی از دلایلی که باعث عدم اطلاع افراد از بالا بودن قند خونشان می‌شود، این است که علائم این بیماری آهسته آهسته و آرام آرام تشدید می‌شوند. قند خون کنترل نشده، خطر ابتلا به عوارض جدی سلامت از جمله سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، آسیب‌های عصبی، کوری و بسیاری از مشکلات دیگر را به همراه دارد.

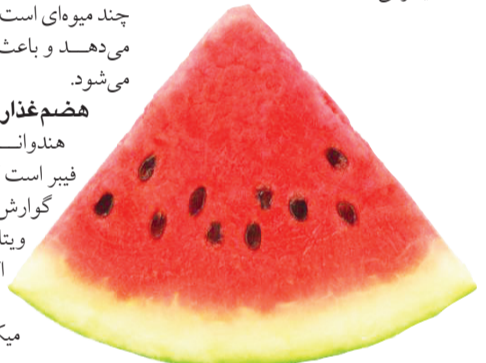
**گروه بهداشت و سلامت** - از آنجا که حفظ و کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲، سلامت کلی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، این مهم است که شما در صورت خارج کردن قند خون از محدوده مناسب‌تر با شناسایی و انجام دهید. **زخم‌هایی که آهسته خوب**

**در صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند شیر، تخم مرغ، نان سبوس دار و عسل استفاده شود. مصرف یک صبحانه خوب و کامل می‌تواند ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز بدن را در روز تامین کند و از آنجا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می‌شوند، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می‌شود.**

**گروه بهداشت و سلامت** - با گرم شدن هوا، نیاز بدن به آب کافی بیشتر می‌شود و در طول روز بیش از گذشته احساس تشنگی را تجربه خواهیم کرد. هندوانه یکی از خوراکی‌هایی است که علاوه بر خاصیت‌های فراوانی که دارد، به تامین آب بدن کمک زیادی می‌کند. با توجه به گرم شدن هوا این میوه خوشمزه و پرخاشیت را در برنامه غذایی خود بگنجانید. در ادامه برخی از خواص هندوانه را بررسی می‌کنیم. **سوم رافع می‌کند**

هندوانه به دفع سموم از بدن کمک می‌کند و محتوای بالای ماده معدنی پتاسیم در آب هندوانه عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشد و اسید اوریک، قند و سایر سموم موجود در خون را فیلتر می‌کند.

**هضم‌غذا را بهبود می‌بخشد** هندوانه سرشار از آب و فیبر است که سلامت دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و ویتامین C و A و آنی اسیدهای حیاتی موجود در آن که میکروبیوم خوب



این علائم می‌تواند همچنین ناشی از مقاومت به انسولین نیز باشد. بروز هر گونه تاول، عفونت، تغییر رنگ پوست و ناهنجاری‌های پوستی می‌تواند نشانه‌ای از قند خون کنترل نشده باشد. **افزایش تشنگی و تکرر ادرار**

افزایش تشنگی شاید غیر معمول به نظر نرسد، اما زمانی که قند خون بالا است، احساس غیر منطقی تشنگی و نیاز به نوشیدن غیر معمول آب، یک علامت برجسته است. ادرار بیش از حد یا همان پر ادراری نشان دهنده آن است که کلیه‌ها در تلاشند تا میزان گلوکز اضافی را از بدن دفع کنند. همین روند خطر کم آبی بدن و سرگیجه را به همراه دارد. **گرستگی بیشتر همراه با از دست دادن وزن**

احساس گرستگی بیش از حد به همراه از دست دادن وزن بدون هیچ دلیل روشن، نشان دهنده سطح قند خون بیش از حد بالا است. هنگامی که بدن انرژی لازم را از منابع مورد نظر دریافت نمی‌کند، شروع به شکستن

روده را تقویت می‌کند، به بهبود هضم غذا که به دلیل افزایش گرما در طول تابستان اغلب ضعیف و کند می‌شود، کمک می‌کند. **کمک به پیشگیری از سرطان**

روده را تقویت می‌کند، به بهبود هضم غذا که به دلیل افزایش گرما در طول تابستان اغلب ضعیف و کند می‌شود، کمک می‌کند. **کمک به پیشگیری از آفتاب سوختگی**

کمک و از عفونت جلوگیری می‌کند.

**خستگی** خستگی شدید نیز نشانه دیگری از قند خون کنترل نشده در مبتلایان به دیابت نوع ۲ است. هنگامی که بدن به درستی انسولین را پردازش نمی‌کند و یا به مقدار کافی انسولین تولید نمی‌کند، قند به جای وارد شدن به سلول‌ها برای تولید انرژی، در خون باقی می‌ماند و فرد احساس خستگی شدیدی می‌کند.

**تاری دید** قند خون بالا و فشار خون بالا به ساختار حساس



**تقویت سیستم ایمنی بدن** هندوانه غنی از ویتامین C است که به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. این میوه همچنین حاوی ویتامین B 6 می‌باشد که آنتی بادی تولید می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌نماید. همچنین به تشکیل گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و دارای ویتامین A است که سیستم ایمنی را تنظیم و از آن در برابر عفونت محافظت می‌کند.

**کاهش دمای بدن** دمای بدن معمولاً در طول تابستان افزایش می‌یابد. خوردن آب هندوانه به کاهش دمای بدن کمک می‌کند، زیرا حاوی درصد زیادی آب است و اثر تسکین دهنده‌ای برای بدن ایجاد می‌کند. همچنین ترکیب لیکوپن موجود در آن از پوست در برابر آفتاب سوختگی محافظت می‌کند.

**کمک به درمان دیابت** اگر چه هندوانه دارای شاخص گلیسمی بالا است، اما دارای بار گلیسمی پایین می‌باشد و از این رو برای افراد دیابتی مفید است. هندوانه دارای خواص ضد دیابتی می‌باشد. مطالعه دیگری نشان داد که اثرات مفید آب هندوانه باعث افزایش جرم بافت چربی و کاهش توده چربی اضافی سفید می‌شود که در نهایت به درمان دیابت کمک می‌کند.

چشم صدمه رسانده و تهدید جدی برای قوه بینایی محسوب می‌شود. هنگامی که رگ‌های خونی چشم به دلیل دیابت پاره شوند، آسیب‌هایی حاد یا مزمن به شبکیه چشم وارد می‌کنند، که یکی از دلایل نابینایی در افراد بزرگسال است. دید غیر شفاف، لخته خون در چشم و نور شدید در چشم از آن دست مشکلاتی است که در صورت پدیدار شدن حتماً باید به چشم پزشک مراجعه کنید.

**سوزن سوزن شدن و بی حسی** قند خون خارج از کنترل می‌تواند منجر به آسیب‌های عصبی و نورپاتی دیابتی شود. نورپاتی حسی می‌تواند ابتدا باعث حساس شدن و درد پاها شود، اما بتدریج پاها بی‌حس شده و هیچ حسی را متوجه نمی‌شود. **مشکلات معده**

دیابت همچنین به عصب‌هایی که وظیفه خالی نمودن شکم، حرکت غذا به آرامی در طول روده‌ها و هضم را برعهده دارند و در کل به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند.

**ورم دست و پاها** اکثر در کنار دیابت مبتلا به فشار خون هم هستند، هر دوی این بیماری‌ها عملکرد کلیه را برای دفع سموم و مایعات منحل می‌کنند. تورم دست و پاهای شما به دلیل جمع شدن مایعات در زیر مفاصل و به دلیل تخلیه ناقص از کلیه‌هاست و یک نشانه از اختلال در عملکرد کلیه‌ها. مصرف آب‌وهایی که برای دیابت و فشار خون شما تجویز می‌شود، ضامن عملکرد صحیح کلیه‌ها خواهد بود. تغییر برنامه غذایی هم ممکن است موثر واقع شود.

## چرا صبح‌ها احساس خستگی می‌کنیم؟

**گروه بهداشت و سلامت** - شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه با اشاره به اینکه بسیاری از افراد از خستگی‌های مداوم صبحگاهی شکایت می‌کنند، بیان کرد: علت این موضوع را باید از تغذیه شب قبل جستجو کرد. بسیاری از افراد به دلایل مختلف معتقدند اگر شام میل نکنند، کار مناسبی انجام می‌دهند. واقع این اعتقاد در افراد چاق و دارای اضافه وزن بیشتر مشهود است؛ چرا که فکر می‌کنند در صورت حذف شام می‌توانند لاغر شوند. او افزود: در اصول تغذیه، توصیه برای حذف هیچ یک از وعده‌های غذایی اصلی نداریم؛ اما در صورتی که شام را محدود کنیم گزینه بهتری خواهد بود. یکی از مهم‌ترین عوارض گرسنه خوابیدن، برهم خوردن تعادل خواب است. بسیاری از افراد این موضوع را تجربه کرده‌اند که زمان گرسنه خوابیدن با نمی‌توانند بخوابند یا بعد از مدتی به طور مجدد از خواب بیدار می‌شوند. این موضوع باعث می‌شود فرد خواب شبانه مناسبی را نداشته باشد و در نتیجه خستگی‌های صبح را به وجود می‌آورد. شام نخوردن کاهش سطح انسولین را در پی دارد و به ترتیب اثر منفی روی کیفیت خواب خواهد داشت. تضعیف سیستم ایمنی بدن، ایجاد استرس، عصبانیت و کاهش انرژی روزانه از دیگر عوارض نخوردن شام است. از دیگر مضرات نخوردن شام از دست دادن انرژی است و فرد برای روز بعد انرژی کافی ندارد. شاید باور این موضوع سخت باشد، اما یکی از عوارض نخوردن شام، چاقی و اضافه وزن است؛ زمانی که شما یک وعده غذایی اصلی را حذف می‌کنید، بدن را به سمت افت متابولیسم و کاهش سوخت‌ساز سوق می‌دهد که این موضوع در طولانی مدت افزایش وزن را در پی خواهد داشت. اولیایی با بیان اینکه یکی دیگر از عوارض حذف وعده غذایی شام از دست دادن چرم عضلات است، گفت: فرآیندهای متابولیک بدن هنگام خواب اصلاً متوقف نمی‌شوند و فقط مقداری کمتر می‌شوند؛ بنابراین بدن در خواب هم نیاز به مواد مغذی و پروتئین دارد. زمانی که فرد شام نمی‌خورد ۷ الی ۸ ساعت بدن حالی از انرژی است که این موضوع نوسانات قند خون را ایجاد می‌کند. زمانی که فرد از خواب بیدار می‌شود به دلیل افت قند خون ممکن است خسته و بی‌رغق باشد و تمرکز کافی نداشته باشد. این گرسنگی ممکن است فرد را با پر خوری صبحانه همراه کند که در نتیجه سلامت بدن با خطر رو به رو می‌شود.

# دکه مطبوعات

**اقتصادش** روزنامه  
تلاش استکفاقی  
برگزاری انتخابات  
سالم، پاکت‌باز و در  
امانت کامل است

**پرخورد جدی**  
باز نقش‌کنندگان  
ضوابط بهداشتی  
در جزیره کیش

**سقف معافیت مالیاتی**  
در سال جاری ۴۸ میلیون تومان است

**اقتصادش** روزنامه  
تلاش استکفاقی  
برگزاری انتخابات  
سالم، پاکت‌باز و در  
امانت کامل است

**پرخورد جدی**  
باز نقش‌کنندگان  
ضوابط بهداشتی  
در جزیره کیش

**سقف معافیت مالیاتی**  
در سال جاری ۴۸ میلیون تومان است

**اقتصادش** روزنامه  
تلاش استکفاقی  
برگزاری انتخابات  
سالم، پاکت‌باز و در  
امانت کامل است

**پرخورد جدی**  
باز نقش‌کنندگان  
ضوابط بهداشتی  
در جزیره کیش

**سقف معافیت مالیاتی**  
در سال جاری ۴۸ میلیون تومان است

**اقتصادش** روزنامه  
تلاش استکفاقی  
برگزاری انتخابات  
سالم، پاکت‌باز و در  
امانت کامل است

**پرخورد جدی**  
باز نقش‌کنندگان  
ضوابط بهداشتی  
در جزیره کیش

**سقف معافیت مالیاتی**  
در سال جاری ۴۸ میلیون تومان است

**اقتصادش** روزنامه  
تلاش استکفاقی  
برگزاری انتخابات  
سالم، پاکت‌باز و در  
امانت کامل است

**پرخورد جدی**  
باز نقش‌کنندگان  
ضوابط بهداشتی  
در جزیره کیش

**سقف معافیت مالیاتی**  
در سال جاری ۴۸ میلیون تومان است

**اقتصادش** روزنامه  
تلاش استکفاقی  
برگزاری انتخابات  
سالم، پاکت‌باز و در  
امانت کامل است

**پرخورد جدی**  
باز نقش‌کنندگان  
ضوابط بهداشتی  
در جزیره کیش

**سقف معافیت مالیاتی**  
در سال جاری ۴۸ میلیون تومان است

## پیشگیری از زوال عقل با شناسایی ۳۸ پروتئین کلیدی

**گروه بهداشت و سلامت** - دانشمندان دانشگاه جانز هاپکینز، با شناسایی ۳۸ پروتئین مهم، چراغ امید را در پیشگیری از زوال عقل و آلزایمر در سالمندان روشن کردند. بر اساس مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه بهداشت عمومی دانشگاه جانز هاپکینز انجام شد، بیماری آلزایمر در اواخر زندگی با سطح غیر طبیعی ده‌ها پروتئین در خون همراه است. این اولین بار است که محققان درباره ارتباط پروتئین‌ها با بروز عارضه زوال عقل می‌گویند. این کشف اهداف جدیدی برای پیشگیری از این بیماری نشان می‌دهد. یافته‌ها بر اساس تجزیه و تحلیل جدید از نمونه خون بیش از ده هزار نفر از افراد میانسال و مسن است، دست‌نهایی که طی مطالعات گسترده در دهه‌های گذشته به عنوان بخشی از یک مطالعه در حال انجام، گرفته و ذخیره شده است. محققان سطح غیر طبیعی ۳۸ پروتئین در خون را از عوامل بسیار مهم در بروز بیماری آلزایمر دانسته‌اند. اگرچه بیشتر این مارک‌های خطر ممکن است فقط محصولات جانبی فرآیند آهسته بیماری باشد که منجر به آلزایمر می‌شود، اما تجزیه و تحلیل این سطح بالای پروتئینی به نام SVEP1، به عنوان یک عامل احتمالی در روند بیماری اشاره دارد. این مطالعه در تاریخ ۱۴ مه در مجله نیچر منتشر شد.



منجر به بیماری آلزایمر شود. این کشف می‌تواند هیجان‌انگیز باشد، زیرا می‌تواند دریافته‌ها هدف قرار دادن این پروتئین‌ها، تأثیر چشمگیری در پیشگیری از بروز آلزایمر داشته باشد. آلزایمر، رایج‌ترین نوع زوال عقل بوده که یک بیماری کشنده غیر قابل برگشت است که منجر به از دست دادن عملکرد شناختی و جسمی می‌شود. با وجود ده‌ها مطالعه فشرده، هیچ درمانی وجود ندارد که بتواند روند بیماری را کند کند، چه رسد به آن که آن را متوقف یا معکوس کند. دانشمندان به طور گسترده تصور می‌کنند بهترین زمان برای درمان آلزایمر قبل از بروز علائم است. تلاش‌ها برای اندازه‌گیری خطر ابتلا به آلزایمر در افراد قبل از بروز زوال عقل بیشتر بر روی دو ویژگی بارز مغز متمرکز شده است: انبوه پروتئین بتا آمیلوئید معروف به پلاک و گره خوردن پروتئین تائو. دانشمندان نشان داده‌اند که تصویربرداری از مغز پلاک‌ها و میزان مایع مغزی نخاعی آمیلوئید بتا یا تائو، در پیش‌بینی بروز آلزایمر سال‌ها قبل از آن بسیار باارزش

## معاون وزیر بهداشت عنوان کرد: واکسیناسیون زیر ۶۰ ساله‌ها با واکسن ایرانی

**گروه بهداشت و سلامت** - معاون درمان وزارت بهداشت گفت: واکسیناسیون سنین پایین‌تر از ۶۰ سال با واکسن‌های تولید داخل ادامه پیدا خواهد کرد. قاسم جان بابایی، با اعلام اینکه بخش اول واکسن کووید-۱۹ برکت تحویل وزارت بهداشت داده شد، افزود: با تحویل بخش‌های بعدی و همچنین واکسن‌هایی که وارد می‌شود، قسمت زیادی از واکسیناسیون افراد بالای ۶۰ سال تأمین شود. وی با اشاره به اینکه نگرانی ما مرگ و میرها است، ادامه داد: مرگ و میرهای ما اغلب در افراد بالای ۶۰ سال است و با برنامه‌ای

**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**  
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

# کیش نوش