

تازه‌ها

انواع دیابت را بشناسید

سطوح بالای مزمن قند خون می‌تواند باعث صدمات طولانی‌مدت عروق خونی، اعصاب و ارگان‌های تمام بدن شوند. در این صورت، وضعیت‌های دیگری مانند بیماری کلیوی، از دست دادن بینایی، سکنه مغزی، بیماری قلبی عروقی و مشکلات گردش خون در اندام تحتانی شوند. صدمات ناشی از سطح بالای قند خون، تجمعی است و ممکن است از زمانی شروع شود که فرد از بیمار بودن خودش اطلاعی ندارد. هرچه زودتر این بیماری تشخیص داده درمان شود، شانس بیشتری برای به حداقل رساندن عوارض طولانی‌مدت خواهند داشت.

انواع دیابت

❖ **دیابت نوع ۱:** علت اصلی آن نامشخص است. تصور می‌شود در درجه اول یک بیماری خودایمنی که باعث تخریب سلول‌های بتای تولیدکننده انسولین می‌شود، باعث بروز این بیماری می‌شود. این نوع دیابت می‌تواند در هر سنی رخ دهد اما اغلب در کودکان و بزرگسالان جوان دیده می‌شود.

❖ **دیابت نوع ۲:** نوع شایع دیابت است که با مقاومت به انسولین و تولید ناکافی انسولین برای غلبه بر این مقاومت مرتبط است. این نوع دیابت اغلب در افراد میان سال و مسن با اضافه وزن رخ می‌دهد. با افزایش چاقی در میان کودکان و نوجوانان، این وضعیت در حال شیوع در سنین جوان‌تر است.

❖ **دیابت بارداری:** این نوع دیابت در دوره بارداری رخ داده و هم مادر و هم رشد جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. که به‌طور معمول در اواخر دوره بارداری بروز می‌کند.

❖ **وضعیت پیش دیابت:** سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی است، اما دیابت نامیده نمی‌شود. افراد مبتلا به این وضعیت در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

❖ **دیگر موارد:** هر وضعیتی که به پانکراس صدمه بزند یا تولید یا مصرف انسولین را تحت تأثیر قرار دهد، می‌تواند علت بروز دیابت باشد.

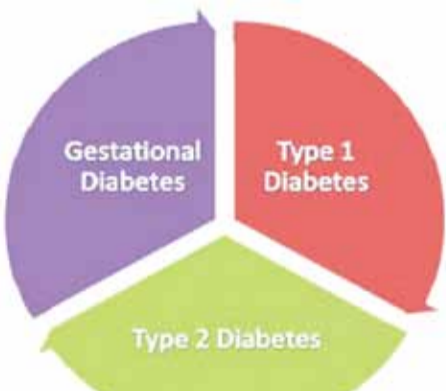
علامت و نشانه‌ها: علائم و نشانه‌های دیابت، مرتبط با سطح قند خون (بالا یا پایین) و عوارض مرتبط با آن است. دیابت نوع ۱ اغلب با علائم شدید حاد تشخیص داده می‌شود که نیاز به بستری شدن بیمار اجتناب‌ناپذیر است. وضعیت پیش از دیابت، دیابت بارداری و دیابت نوع ۲ زود هنگام، اغلب علامت یا نشانه‌ای ندارند.

علائم و نشانه‌ها

✓ علائم و نشانه‌های دیابت نوع ۱ و ۲ که همراه با سطح بالای قند خون باشد، عبارتند از: تشنگی، افزایش ادرار، افزایش اشتها (با دیابت نوع ۱، کاهش وزن هم دیده می‌شود)، خستگی، تهوع، استفراغ و درد شکم (خصوصاً در کودکان)، تاری دید، بهبود آهسته زخم‌ها یا عفونت‌ها، بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و درد در پا (نوروپاتی)، اختلال نعوظ در مردان، فقدان دوره قاعدگی در زنان، تنفس تند (حاد) و کاهش هوشیاری و کما (حاد).

✓ **علائم کاهش قند خون قریب‌الوقوع:** کاهش قند خون موقتی در افراد دیابتی می‌تواند در اثر تزریق تصادفی مقادیر زیاد انسولین، نخوردن کافی غذا یا انتظار طولانی‌مدت برای غذا خوردن و انجام ورزش‌های سخت ایجاد شود. البته گاهی نوسان در سطح گلوکز خون هم با دیابت شکر دیده می‌شود. این وضعیت باید در اولین فرصت درمان شود، زیرا به سرعت منجر به بیهوشی بیمار می‌شود. علائم و نشانه‌ها عبارتند از: گرسنگی شدید ناگهانی، سردرد، اضطراب و گیجی، عرق کردن، لرزش و ضعف، دوبینی، تشنج‌ها و کوما. ■

منبع: labtestsonline.org



۶ نشانه خاموش سرطان روده بزرگ که ممکن است نادیده گرفته شوند



نشانه‌های خطر را بشناسید

■ ترجمه: نیلوفر شایسته

سالیانه، تعداد زیادی از افراد در سراسر جهان مبتلا به سرطان روده بزرگ شده و جان خود را در این راه از دست می‌دهند. خونریزی از مقعد، مشهودترین علامت این نوع سرطان است، اما علائم دیگری هم وجود دارد که توجه به آنها ظرافت و آگاهی بیشتری را می‌طلبد. اگر شما با هر یک از این موارد روبه‌رو شدید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

❶ **کم‌خون هستید:** تشخیص کم‌خونی ممکن است نخستین علامت یک خونریزی داخلی باشد، حتی اگر هیچ نشانه‌ای را از آن نبینید. اگر خانمی هنوز عادت ماهانه می‌شود، احتمال کمتری دارد که کم‌خونی در وی با تست‌های اضافی بررسی شود و مثلاً پزشک به دنبال موارد دیگری مانند سرطان روده بزرگ باشد. اما اگر یک مرد مبتلا به کم‌خونی باشد، باید در نظر داشته باشید که از جایی خونریزی دارد. حتی بعید نیست

فردی تا ۶ ماه هم خونریزی داخلی داشته و بعداً خون در مدفوع وی ظاهر شود. اگر با علائم کم‌خونی مانند خستگی یا سرگیجه دست و پنجه نرم می‌کنید، حتماً با پزشک خود ملاقاتی داشته باشید.

❷ **دچار تنگی نفس می‌شوید:** دیگر عارضه جانبی خونریزی آهسته درون بدن، تنگی نفس است. اگر خونریزی شدید یا استفراغ خونی نداشته‌اید، بدن شما مقدار زیادی پلاسما وارد خون می‌کند، بدون آنکه آهن یا گلبول‌های قرمز خونی بسازد. این امر باعث می‌شود حجم زیادی خون از دست ندهید، اما توانایی گلبول‌های قرمز برای حمل اکسیژن کاهش می‌یابد. به همین دلیل است که متوجه می‌شوید در بعضی کارها نفس کم آورده و تنگی نفس پیدا می‌کنید.

❸ **احساس نفخ یا کرامپ‌های شکمی دارید:** اگر عبور مواد در روده بزرگ مسدود شده و به عقب برگشت کنند، شما احساس نفخ خواهید داشت. اگر

احساس کمی تورم یا کرامپ دارید، در کنار سرطان روده بزرگ، عوامل متعدد دیگری هم هستند که این علائم را ایجاد می‌کنند، اما اگر علائم شکمی باقی و پایدار بمانند، با پزشک خود ملاقات کنید. اگر درد پایدار و مداومی در قسمت راست شکم خود دارید، شاید بدین معنا است که بیماری به کبد گسترش پیدا کرده است.

❹ **شما مبتلا به بیوست شدید شده‌اید:** بیوست به تنهایی مشکل خاصی را نشان نمی‌دهد اما اگر شدید و دائمی شود، می‌تواند علامتی از سرطان روده بزرگ باشد. این وضعیت می‌تواند پیشنهاد کننده درجاتی از انسداد باشد و اگر به نظر می‌رسد که در تمام زمان‌ها در آنجا وجود دارد، نیاز به بررسی بیشتر خواهد داشت.

❺ **مدفوع شما باریک شده است:** به آنچه در توالت می‌گذرد، حتماً توجه داشته باشید، حتی اگر خون نبینید. اگر مدفوع شما همواره شکل بسیار باریکی پیدا

چیزهایی که احتمالاً در مورد مکمل‌ها نمی‌دانید

■ ترجمه: مریم حسینی



وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید، در اغلب روزهای هفته، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

مواد مغذی را از مواد غذایی سالم دریافت کنید، نه مکمل‌ها: مطالعه‌های مختلف پیشنهاد می‌کنند رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی و سرطان‌های خاص کمک کند. این رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی سبزیجات و میوه‌های تازه است. بعضی تحقیقات نشان داده کلم، کلم بروکلی و کلم پیچ در کاهش خطر بعضی سرطان‌های خاص موثر هستند.

همچنین این رژیم غذایی حاوی گوشت بدون چربی، ماهی، حبوبات، روغن زیتون و غلات کامل است.

چه زمانی مکمل‌ها سودمند هستند: بعضی

افراد ممکن است از مصرف این مکمل‌ها سود ببرند:

- زنانی که قصد بارداری دارند، باید از مکمل‌های فولیک اسید استفاده کنند.

- بعضی افراد، خصوصاً پس از سن ۶۵ سالگی، به مکمل‌های ویتامین D نیاز دارند.

- افراد گیاهخوار به ویتامین B۱۲ بیشتری نیاز دارند. اگر فکر می‌کنید نیاز به مصرف مکمل دارید، با پزشک خود مشورت کنید. همچنین پزشک ممکن است به شما توصیه کند مکمل مصرف کنید، به علت آنکه مبتلا به بیماری خاصی هستید. ■

منبع: Choosing Wisely

که در معرض آریستوز بوده‌اند، افزایش دهد. مطالعه دیگری

نشان داده ویتامین E می‌تواند خطر سرطان پروستات را نیز بیشتر کند. محققان پیشنهاد می‌کنند مردان بالای ۵۵

سال باید مصرف ویتامین E را محدود کرده و بیشتر از ۲۲ واحد بین‌المللی از ویتامین E طبیعی یا بیشتر از ۳۳ واحد

بین‌المللی از ویتامین E صنعتی را در روز مصرف نکنند.

راه‌های بهتری برای پیشگیری از سرطان و بیماری قلبی وجود دارد: شواهد کافی و قوی نشان می‌دهند

پیروی از مراحل زیر می‌تواند به پیشگیری از سرطان و بیماری قلبی کمک شایانی کند:

از مصرف سیگار برحذر باشید،

ویتامین‌ها و مکمل‌ها به یک تجارت بزرگ در سراسر دنیا تبدیل شده‌اند. فقط آمریکایی‌ها در سال ۲۰۱۳ تقریباً ۳۴ میلیارد دلار صرف خرید مکمل‌ها کرده‌اند. برای سال‌ها مردم به ادعای این مکمل‌ها که قادرند از بروز بیماری‌های قلبی و سرطان پیشگیری کنند، اعتقاد داشته‌اند.

تحقیقات زیادی هم در مورد این ادعاها انجام شده و نتایج آنها نشان می‌دهد که اکثر افراد از مصرف آنها هیچ منفعتی نمی‌برند. حتی بعضی از این مکمل‌ها می‌توانند به بعضی از افراد صدمه هم برسانند. در اینجا

به مواردی اشاره می‌شود که باید در مورد آنها بدانید.

ویتامین E و بتا - کاروتن از بروز سرطان با بیماری قلبی پیشگیری نمی‌کنند: تحقیقات نشان می‌دهند مکمل‌های

ویتامین E و بتا کاروتن‌ها در پیشگیری از بروز سرطان با بیماری قلبی نقشی ندارند.

ما اطلاعات اندکی در مورد مولتی‌ویتامین‌ها داریم: شواهد کافی در مورد نقش پیشگیرانه مولتی‌ویتامین‌ها در

حوزه سرطان و بیماری‌های قلبی وجود ندارد.

مکمل‌های ویتامین E و بتا - کاروتن می‌توانند آسیب‌رسان باشند: مطالعات مختلف نشان داده‌بتا-کاروتن

ممکن است خطر سرطان ریه را در افراد سیگاری و افرادی

باکتری روده، ابزاری برای درمان اختلالات روانی

دانشمندان دریافته‌اند که باکتری روده می‌تواند با اندکی تغییر و دستکاری به عنوان یک ابزار درمانی برای بیمارانی که از اختلالات روانی رنج می‌برند، به کار گرفته شود. محققان به تازگی توانسته‌اند عدم تعادل را در تعداد برخی از این باکتری‌ها با بعضی از شرایط روانی نظیر افسردگی، اختلالات اضطراب، اوتیسم، شیذوفرنی، اختلال وسواسی-اجباری، اضطراب اجتماعی، روان‌رنجوری و...

مرتبط سازند. اکنون آنها در پی دست‌یابی به راه‌هایی هستند تا از طریق آن بتوان با دستکاری میکروبیوم‌های روده بیماری‌های

یادشده را درمان کرد. این تحقیقات حاکی

از این است که اصلاح باکتری‌های روده و احشا در افراد بیمار ممکن است شرایط

روانی حاصله را آرام‌تر کرده و همچنین منجر به درمان بیماری‌های مهاجم به میلین

(Myelin) بدن انسان نیز بشوند. میلین موجب تشکیل لایه محافظ در اطراف

اکسون‌های سلول‌های عصبی می‌شود که

سرعت پالس‌های الکتریکی ارسالی سلول را افزایش می‌دهد. زمانی که پوشش یاد

شده تخریب شود، ارتباطات عصبی نیز

آسیب‌می‌بیند و در نتیجه بیماری‌های روانی

خاصی در فرد بروز پیدا می‌کنند.

براساس مطالعات انجام گرفته در

این تحقیق، زمانی که باکتری‌های روده

موش‌های افسرده به موش‌های سالم انتقال

پیدا کرد، در پوشش میلین مغز موش‌های

سالم نیز تغییراتی ایجاد شد. سپس این

موش‌ها از خود رفتارهای اجتماعی‌گريزانه

نشان دادند که همین امر نیز یکی از

ویژگی‌های اصلی افسردگی است.

این دانشمندان در ادامه اعلام کردند که

یافته‌های آنها ممکن است در درمان بیماری

ام. اس. نیز موثر باشد. ■

منبع: Reuters

ارتباط الکل و گوشت فراوری شده با سرطان معده

حدود ۱/۸ اونس از گوشت‌های فرآوری شده، خطر ابتلا به سرطان معده ۱۸ درصد بیشتر می‌شود.

شواهد قوی‌ای نیز وجود دارند که افرادی با اضافه وزن یا چاق براساس طبقه‌بندی شاخص توده بدنی، با خطر بیشتر سرطان معده روبه‌رو هستند. به ازای هر ۵ واحد از این شاخص که بیشتر از حد طبیعی باشد، خطر ابتلا تا ۲۳ درصد افزایش می‌یابد. امروزه با اطمینان می‌توانیم ادعا کنیم، چربی اضافه بدن با ۱۱ نوع سرطان همراه است. ■

منبع: Medical News Today



ابتلا به سرطان معده در نظر گرفتند. آنها شواهد قوی‌ای را پیدا کردند که بعضی مواد خاص خطر سرطان معده را بیشتر می‌کند، خصوصاً (۱) نوشیدن ۳ نوع یا بیشتر از نوشیدنی‌های الکلی در روز یا بیشتر از ۱/۵ اونس الکل خالص، (۲) خوردن غذاهایی که برای نگهداری آنها، نمک اضافه شده است، (۳) مصرف گوشت‌های فرآوری شده با دود، پختن، نمک زدن، یا افزودن مواد نگهدارنده، مانند ژامبون، بیکن، گوشت ادویه زده و دودی شده و کالباس، هات داگ و برخی از سوسیس‌های دیگر. این یافته‌ها پیشنهاد می‌کنند اگر فردی روزانه دو نوار از این محصولات را مصرف کند، یا در

محققان در آخرین بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که نوشیدن الکل و خوردن گوشت‌های فرآوری شده و داشتن اضافه وزن، خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد. محققان در این بررسی، به‌طور نظام‌مندی، داده‌های مربوط به سرطان معده را جمع‌آوری و آنالیز کردند.

در سال ۲۰۱۲، در سراسر دنیا ۹۵۲ هزار مورد سرطان معده گزارش شده که ۷ درصد از کل موارد جدید سرطان را تشکیل می‌دهد. این سرطان سومین دلیل شایع مرگ در اثر سرطان است. این نوع سرطان مردها را دو برابر زنان درگیر می‌کند و بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود. عوامل زیادی در بروز این بیماری دخیل دانسته شده‌اند، اما محققان در این مطالعه، تأثیر فاکتورهای خاص سبک زندگی را بر خطر