

## هشدار پزشکان درباره دیابت نوع ۳c

متخصصان علوم پزشکی معتقدند که نوع دیگر از دیابت موسوم به «دیابت نوع ۳c» نیز وجود دارد که ممکن است در هنگام تشخیص بیماری با دیابت نوع ۲ اشتباه گرفته شود. بیشتر افراد با دیابت نوع ۱ و ۲ آشنا هستند اما اخیراً نوع جدیدی از این بیماری با عنوان دیابت نوع ۳c نیز تشخیص داده شده است. در دیابت نوع ۱ سیستم ایمنی بدن سلول‌های تولید کننده انسولین در پانکراس را از بین می‌برد. این بیماری معمولاً در دوران کودکی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود و بیمار تقریباً تا پایان عمر به درمان با انسولین نیاز دارد. دیابت نوع ۲ زمانی رخ می‌دهد که یا میزان انسولین تولید شده توسط پانکراس کافی نبوده یا بدن نمی‌تواند از انسولین تولید شده، استفاده کند. این بیماری اغلب با چاقی یا اضافه وزن همراه است و معمولاً در دوران میانسالی آغاز می‌شود. هرچند سن شروع این بیماری رو به کاهش است. دیابت نوع ۳c نیز از آسیب دیدن پانکراس به دلیل التهاب پانکراس یا تومورهای پانکراس ناشی می‌شود. این نوع از آسیب نه تنها توانایی این عضو از بدن را برای تولید انسولین تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه تولید پروتئین‌های لازم برای هضم غذا و دیگر هورمون‌ها را مختل می‌کند. به‌رغم این تفاوت‌ها نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که در اغلب موارد هنگام تشخیص بیماری، دیابت نوع ۳c با دیابت نوع ۲ اشتباه گرفته می‌شود. نتایج مطالعات حاکی از آن است که بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۳c به انسولین نیاز دارند و برخلاف دیگر انواع دیابت مصرف آیزیم‌های گوارشی به شکل قرص همراه با غذا برای آنان مفید است. پزشکان اخیراً ابراز نگرانی کرده‌اند که دیابت نوع ۳c ممکن است بیش از آنچه در گذشته تصور می‌شد شایع باشد و بسیاری از موارد ابتلا به آن به درستی تشخیص داده نشود.

ScienceAlert



## افسردگی خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد

بررسی‌ها نشان می‌دهد افسردگی خطر مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد. در این بررسی تایید شده مردان و زنانی که حداقل یک نوبت در طول زندگی خود یک دوره از اختلال افسردگی حاد را تجربه کرده‌اند به طور چشمگیر در معرض مرگ زودهنگام قرار دارند. افسردگی یکی از گسترده‌ترین اختلال‌های روانی میان افراد بزرگسال در آمریکاست. اختلال افسردگی حاد زمانی اتفاق می‌افتد که فرد پنج مورد یا تعداد بیشتری از علائمی همچون بی‌حوصله بودن، لذت نبردن از انجام کارهای لذت بخش، کاهش یا افزایش غیرطبیعی وزن، بی‌خوابی یا پرخواری، کند شدن غیرعادی فعالیت بدنی، احساس خستگی، احساس گناه یا بی‌ارزشی، نداشتن تمرکز یا فکر کردن به مرگ را برای مدت دو هفته داشته باشد. در بررسی‌های موجود ارتباط بین افسردگی با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به خصوص در زنان مرتبط دانسته شده است و اکنون پزشکان به ارتباط بین اختلال افسردگی با افزایش چشمگیر خطر مرگ زودهنگام برای زنان و مردان پی برده‌اند. متخصصان آمریکایی و کانادایی اظهار داشتند: هرچند «انگ بیمار روانی» مرتبط با افسردگی در اغلب جوامع کاهش پیدا کرده و دسترسی افراد به روش‌های درمانی بهتر شده اما ارتباط افسردگی با مرگ‌ومیر همچنان مشاهده می‌شود.

HealthDay



آیا لباس‌هایتان باعث احساس درد در شما می‌شوند؟

## ارتباط نوع پوشش و درد

سوتین نامناسب می‌تواند ظاهر فرد و فعالیت‌های روزمره او را تحت تاثیر قرار دهد. آقای وینچستر می‌گوید: «راه‌حل مدیریت درد ساده است: خریدن سوتین به‌مانند خریدن کفش است. پیش از خرید سوتین آن را باید در اتاق پارو مغازه پارو کنید.»

● **سیاتیک در جیب شما: کیف پول مردها:** دکتر وینچستر می‌گوید که اگر یک مرد به دنبال یک راه حل ساده برای درمان درد خود است می‌تواند هر زمان که خنده‌هاش نشستن است کیف پولش را از جیبش بیرون آورد. نشستن روی کیف پول یک مشکل درد دو برابر ایجاد می‌کند. دکتر وینچستر می‌گوید: «اول اینکه کیف پول می‌تواند فشار مستقیمی روی عصب سیاتیک وارد آورد. دوم اینکه نشستن روی کیف پول می‌تواند باعث ناصافی لگن شود که همین امر می‌تواند باعث عدم تعادل در سرتاسر بدن شود. برای مردهایی که هر روز زمان زیادی را صرف رفت‌وآمد به محیط کار خود می‌کنند چنین مشکلاتی می‌تواند شایع شوند.»



● **بسیار تنگ: شلوارهای جین بسیار تنگ:**

اگرچه پوشیدن لباس‌هایی همچون شلوارهای جین تنگ، مینی‌ژوپ‌ها و دیگر لباس‌های تنگ می‌تواند شما را شایک کند، اما پوشیدن چنین لباس‌هایی می‌تواند باعث درد درازمدت شوند. دکتر وینچستر می‌گوید: «گزارش‌های مختلفی وجود دارند که نشان‌دهنده تاثیر لباس‌های جین در ایجاد یک اختلال عصبی به نام عصب پستی خارجی ران (lateral femoral cutaneous nerve entrapment) هستند؛ اگرچه چنین چیزی نادر است.» دکتر وینچستر اضافه می‌کند: «از دیگر مسائلی که شلوارهای جین ایجاد می‌کنند می‌توان به فقدان کشش باسن اشاره کرد. انسان‌ها طوری طراحی شده‌اند که به هنگام راه رفتن باسن آن‌ها باید به میزان مشخصی انعطاف و کشش داشته باشد.» شلوارهای جین تنگ مانع از این حرکت باسن می‌شوند و چنین چیزی مشکلات درد در قسمت تحتانی کمر را به بار می‌آورد.

مصطفی صداقت رستمی  
EverydayHealth

و ادامه می‌دهد: «کفش‌های لا انگشتی از دلایل مرسوم درد قوس و کف پا هستند که به این درد فاسیت پلانتر (Plantar Fasciitis) می‌گویند.» در عوض دکتر شفلر استفاده از کفش‌های ورزشی را پیشنهاد می‌کند. او می‌گوید: «من به بیماران خود می‌گویم که برای دویدن در مسابقه ماراتون نیاز به یک کفش عالی است، اما چرا شما از کفش‌های مناسب ماراتون به‌عنوان کفش روزانه خود استفاده نمی‌کنید؟» دکتر شفلر اضافه می‌کند که کفش‌های ورزشی یا کفش‌های مخصوص دویدن تکیه‌گاه‌ها و بالشک‌های مناسبی دارند و در این کفش‌ها فضای مناسبی برای انگشت‌های پا وجود دارد.

● **بار اضافی: کیف‌های دستی و ساک‌های سنگین:** آقای برت وینچستر یکی از مربیان طب مفصلی و طبیب مفصلی در کالج لوگان شهر چستر فیلد است که می‌گوید که میان درد مزمن و کیف‌های دستی خانم‌ها می‌توان ارتباط خطرناکی را یافت. او می‌گوید: «اگر کیف‌های دستی بزرگ‌تر باشند، این وسوسه در زن‌ها ایجاد می‌شود که وسایل بیشتری را همراه خود حمل کنند و همین بار اضافی باعث فشار به گردن و شانه‌های فرد می‌شود.» آقای برت وینچستر می‌گوید: «ما کیف‌هایی را توصیه می‌کنیم که اندازه معقولی دارند به طوری که فشار زیادی را به شانه‌ها وارد نکنند و فرد قادر باشد به هنگام استفاده از آن‌ها دست‌های خود را آزادانه حرکت دهد.» برای مدیریت یا پیشگیری از درد توصیه می‌شود که وزن کیف‌دستی را در وسط کمر یا قفسه سینه خود قرار دهید تا با مرکز جاذبه در تعادل باشد.

● **نامناسب برای شغل: سوتین‌ها:** زن‌ها می‌توانند برای مدیریت درد یا پیشگیری از درد سوتین‌های را برای خود انتخاب کنند که مناسب آن‌ها هستند. آقای وینچستر می‌گوید که سوتین‌های که مناسب یک خانم نیستند یا به‌اصطلاح فیت یک خانم نیستند می‌تواند به چندین شیوه باعث درد مزمن شوند. او می‌گوید: «سوتین‌های نامناسب می‌توانند موجب شیارهای عمیقی در ناحیه شانه‌فرد و باعث ساییدن قسمت پایین قفسه سینه شوند. علاوه بر این، یک

اگرچه پوشیدن لباس‌هایی همچون شلوارهای جین تنگ، مینی‌ژوپ‌ها و دیگر لباس‌های تنگ می‌تواند شما را شایک کند، اما پوشیدن چنین لباس‌هایی می‌تواند باعث درد درازمدت شوند. دکتر وینچستر می‌گوید: «گزارش‌های مختلفی وجود دارند که نشان‌دهنده تاثیر لباس‌های جین در ایجاد یک اختلال عصبی به نام عصب پستی خارجی ران (lateral femoral cutaneous nerve entrapment) هستند؛ اگرچه چنین چیزی نادر است.» دکتر وینچستر اضافه می‌کند: «از دیگر مسائلی که شلوارهای جین ایجاد می‌کنند می‌توان به فقدان کشش باسن اشاره کرد. انسان‌ها طوری طراحی شده‌اند که به هنگام راه رفتن باسن آن‌ها باید به میزان مشخصی انعطاف و کشش داشته باشد.» شلوارهای جین تنگ مانع از این حرکت باسن می‌شوند و چنین چیزی مشکلات درد در قسمت تحتانی کمر را به بار می‌آورد.

### خبر

## تسکین درد میگرن با داروی کتامین

نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد که سردردهای میگرنی با مصرف داروی کتامین قابل درمان است. در حالی که روش‌های درمانی متفاوتی برای کمک به کنترل میگرن وجود دارد تمامی آنها برای بیماران تاثیرگذار نیستند. نتایج مطالعه جدید حاکیست کتامین که در اصل به عنوان ماده بیهوشی استفاده می‌شود می‌تواند درمان جایگزین باشد. روش‌های دارویی و غیردارویی برای کمک به پیشگیری از سردردهای میگرنی یا کاهش شدت آن وجود دارد هرچند برخی از مبتلایان به میگرن به درمان‌های موجود واکنش مثبت نشان نمی‌دهند و همین امر نشان‌دهنده نیاز بیشتر به گزینه‌های درمانی دیگر است. در این بررسی اطلاعات ۶۱ بیمار مبتلا به میگرن که درمان آنها سخت بوده یا در حال حاضر به روش‌های درمانی موجود واکنش مثبت نشان ندادند مورد مطالعه قرار گرفت. تمامی این بیماران برای سه تا هفت روز داروی کتامین دریافت کردند. پس از درمان تقریباً ۷۵ درصد بیماران با کاهش شدت درد ناشی از میگرن روبه‌رو شدند.

MNT

## زنانی که در زمستان زایمان می‌کنند افسردگی نمی‌گیرند

افرادی که از اضافه وزن رنج می‌برند نیز در معرض ابتلا به افسردگی پس از زایمان قرار دارند. حداقل ۱۰ درصد از زنان بعد از زایمان، میزانی از اضطراب یا افسردگی را تجربه می‌کنند. از نشانه‌های این اختلال می‌توان به اضطراب، تحریک‌پذیری و بی‌قراری، اندوه، بی‌خوابی، احساس نگرانی بیش از حد، عدم تمرکز، گیجی، از دست دادن اشتها، خستگی و گریه کردن اشاره کرد.

این گروه برای انجام پژوهش خود، داده‌های مرتبط با ۲۰۱۶۹ زن که از ژوئن ۲۰۱۵ تا اوت ۲۰۱۷ زایمان کرده بودند، را مورد بررسی قرار دادند. از مجموع این افراد، ۸۱۷ نفر (۱/۴ درصد) مبتلا به افسردگی پس از زایمان بودند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که حمایت روانی اطرافیان بدون مصرف مکمل و یا نبود نور خورشید به میزان کافی، کاهش یابد. محققان همچنین دریافتند که عوامل دیگری که بر افسردگی پس از زایمان تاثیر دارند زایمان زودرس و چاقی فرد است. افرادی که زودتر از موعد مقرر زایمان می‌کنند یا



زمستانی برای آنها بسیار لذت بخش بوده و می‌توانند در محیط خانه به مسائل مربوط به کودک بپردازند. اغلب افسردگی بعد از زایمان به ویتامین D مرتبط دانسته می‌شود زیرا ذخیره آن ممکن است در چند ماه بدون مصرف مکمل و یا نبود نور خورشید به میزان کافی، کاهش یابد. محققان همچنین دریافتند که عوامل دیگری که بر افسردگی پس از زایمان تاثیر دارند زایمان زودرس و چاقی فرد است. افرادی که زودتر از موعد مقرر زایمان می‌کنند یا

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد زنانی که در فصل‌های بهار و زمستان زایمان می‌کنند، کمتر به 'baby blues' یا همان افسردگی پس از زایمان دچار می‌شوند. زمستان ممکن است برای اغلب افراد دلگیر باشد اما برای کسانی که به تازگی مادر شده‌اند، روزهای زمستانی که در آن هوا زودتر تاریک می‌شود می‌تواند دارای مزایای زیادی باشد و خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را کاهش دهد. محققان معتقدند که در هوای سرد به دلیل تاریک شدن هوا احتمال جمع شدن دوستان و خانواده به دور هم بسیار بیشتر بوده که این امر از نظر روانشناسی می‌تواند کمک کننده باشد. در مقابل، مشغله‌های اجتماعی اغلب در ماه‌های تابستان به اوج خود می‌رسد که این امر باعث می‌شود تا زمانی که به تازگی مادر شدن را تجربه کرده‌اند دچار احساس تنها ماندن و یا گرفتار شدن در خانه بشوند. محققان در این پژوهش به دنبال شناسایی عوامل خاصی هستند که بر بروز افسردگی پس از زایمان تاثیر می‌گذارد. آن‌ها در این پژوهش دریافتند مادرانی که در زمستان زایمان می‌کنند احساس بهتری دارند زیرا تعطیلات

سپید را آنلاین بخوانید

www.sepidonline.ir