

# ۷ نشانه دیابت که باید جدی گرفته شود

سن ابتلا به دیابت در جهان رو به افزایش است و آگاهی مردم از علائم اولیه آن و تشخیص به موقع، می تواند در درمان بهتر و پیشگیری از عوارض مختلف موثر باشد

## پزشکی

نشانه‌های اولیه دیابت همیشه قابل توجه نیستند. بسیاری از افراد ممکن است بدون علامت و برای مدت طولانی از ابتلا به بیماری خود آگاه نباشند. دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن است که بر نحوه پردازش قند خون (گلوکز) توسط بدن تأثیر می‌گذارد. برخلاف دیابت نوع یک که بدن قادر به تولید انسولین نیست، در دیابت نوع ۲، بدن نسبت به انسولین مقاوم می‌شود یا پانکراس انسولین کافی تولید نمی‌کند. این در حالی است که آمار افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یادرمعرض ابتلا به دلایل مختلفی از جمله شیوع چاقی، سبک زندگی کم تحرک و عادات غذایی نامناسب به‌طور فزاینده‌ای در سراسر جهان افزایش پیدا کرده است. دیابت نوع ۲ یک چالش رو به رشد بهداشت جهانی است و با توجه به کاهش سن ابتلا به آن، پیامدهای قابل توجهی برای سیستم‌های بهداشت عمومی دارد. به همین دلیل متخصصان بر تشخیص به موقع و افزایش آگاهی مردم از علائم اولیه بروز این بیماری تأکید زیادی دارند. به اعتقاد آن‌ها تشخیص به موقع می‌تواند مانع از عوارض جدی و تهدید کننده سلامت فرد شود. پس این نشانه‌ها را به نقل از «همشهری آنلاین» جدی بگیرید و در صورت لزوم با پزشک مشورت کنید.

**۱ تشنگی شدید و مداوم** زمانی که قند خون بالا باشد، باعث تشنگی بیش از حد است که با ادرار مکرر هم تشدید می‌شود. معمولاً استفاده از هر نوع نوشیدنی مثل آب هم تشنگی را به طور کامل برطرف نمی‌کند.

**۲ تکرر ادرار** زمانی که کلیه‌ها نمی‌توانند مقدار گلوکز بالای خون را حفظ کنند، به برخی از آن‌ها اجازه رسیدن به ادرار را می‌دهند. این باعث می‌شود که افراد به ویژه در طول شب تکرر ادرار داشته باشند.

**۳ گر سنگی مداوم و کاهش وزن** بدن افراد از گلوکز خون برای تغذیه سلوهای استفاده می‌کند، زمانی که این سیستم شکسته می‌شود سلول‌ها نمی‌توانند گلوکز را جذب کنند. در نتیجه بدن به‌طور مداوم به دنبال سوخت بیشتری است که گر سنگی مداوم به فرد می‌دهد. از آن جایی که گلوکز بیش از حد از ادرار خارج می‌شود، ممکن است فرد وزن خود را از دست بدهد، حتی اگر بیشتر بخورد تا گر سنگی او برطرف شود. به همین دلیل کاهش وزن هم می‌تواند نشانه شروع دیابت باشد.

**۴ تاخیر در بهبود زخم‌ها** هر میزان سطح گلوکز در خون زیادتیر شود، جریان خون را محدود و توانایی بدن را برای بهبود سریع زخم‌ها کاهش می‌دهد. بهبود طولانی مدت زخم‌های جزئی یکی از نشانه‌های اختلال در گردش خون است که به دلیل دیابت به وجود می‌آید.

**۵ تاری دید** آسیب به شبکیه چشم به دلیل دیابت می‌تواند باعث آسیب عروق خونی

در چشم شود. این مسئله بینایی را با اختلالاتی مواجه می‌کند که تاری هم جزو آن‌هاست و می‌تواند نشانه‌های ابتلا به دیابت باشد.

**۶ لکه‌های تیره پوستی** تغییرات رنگی تیره و مخملی روی پوست یکی دیگر از علائم هشدار دهنده دیابت نوع ۲ است. این شایع ترین مشکل پوستی در دیابت است که معمولاً در نواحی زیر بغل، گردن و کشاله ران ایجاد و پوست این نواحی هم ضخیم می‌شود.

این مسئله به دلیل زیاد بودن انسولین در خون است که معمولاً در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اتفاق می‌افتد.

**۷ درد عصبی یا بی‌حسی** سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در دست و پا می‌تواند از نشانه‌ای آسیب عصبی یا نوروپاتی دیابتی باشد. این وضعیت معمولاً سرعت آرامی دارد و فرد بعد از سال‌های زندگی دیابت را تجربه خواهد کرد اما می‌تواند اولین علامت برای ابتلا به دیابت در آینده باشد.

## کودکان

### کمبود هرویتامین در کودک چه درمانی دارد؟



برای درمان کمبود ویتامین در کودکان باید به ویتامینی که در بدن کودک کمتر است، توجه کرد. بر این اساس کمبود هر ویتامین، درمان خاص خود را دارد که مهم‌ترین آن‌ها را در ادامه می‌خوانید.

**کمبود ویتامین A** | مکمل‌های خوراکی ویتامین A تجویز شده توسط پزشک می‌تواند سطح طبیعی این ویتامین را باز یابی کند. همچنین مصرف غذاهای غنی از ویتامین A مانند هویج، سبب‌زمینی شیرین، سبزی‌های برگ‌دار و تخم‌مرغ در این زمینه موثر است.

**کمبود ویتامین D** | در این مورد، مکمل‌های ویتامین D به ویژه در مناطقی که نور خورشید کم است، تجویز می‌شود. تشویق کودک برای قرار گرفتن ایمن در معرض نور خورشید برای تحریک تولید طبیعی ویتامین D در پوست نیز توصیه می‌شود.

**کمبود ویتامین C** | علاوه بر استفاده از مکمل‌ها، گنجاندن غذاهای سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی در رژیم غذایی کودک، در درمان کمبود ویتامین C موثر است.

**کمبود ویتامین B** | مکمل‌های گروه ویتامین B ممکن است بر اساس کمبود شناسایی شده تجویز شود. البته مصرف رژیم غذایی مناسب از جمله غذاهای غنی از ویتامین B مانند غلات کامل، حبوبات، آجیل، محصولات لبنی و گوشت بدون چربی در رفع کمبود این ویتامین موثر است.

## بیشتر بدانیم

### مکملی برای پیشگیری از بوکی استخوان

بررسی تحقیقاتی نشان می‌دهد که مکمل کلسیم در گروه‌های سنی جوان‌تر به‌طور قابل توجهی، سلامت استخوان‌ها را بهبود می‌بخشد. کلسیم نقش مهمی در سلامت استخوان دارد. کمبود آن می‌تواند منجر به کاهش تراکم استخوان و ایجاد بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان شود. مصرف مکمل کلسیم در سنین بالاتر فقط اندکی خطر پوکی استخوان یا شکستگی را کاهش می‌دهد. محققان یک بررسی سیستماتیک را درباره شواهد مربوط به تأثیر مکمل کلسیم در گروه‌های سنی جوان‌تر انجام دادند و دریافتند که مکمل‌ها در واقع توده استخوان را بهبود می‌بخشد. پوکی استخوان که در آن استخوان‌ها به دلیل از دست دادن تراکم استخوان متخلخل و ضعیف‌تر می‌شوند، یک نگرانی مهم برای سلامت در طول پیری است. این عارضه خطر شکستگی را به خصوص در لگن، مهره‌های نخاعی و مچ دست افزایش می‌دهد. پوکی استخوان به ویژه زنان مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و معمولاً در نتیجه تغییرات هورمونی یا کمبود کلسیم یا ویتامین D رخ می‌دهد. محققان دریافتند که مکمل‌های کلسیم در افراد زیر ۳۵ سال می‌تواند میزان چگالی مواد معدنی استخوان را هم در کل بدن و هم استخوان ران بهبود بخشد و تا حدودی چگالی مواد معدنی استخوان ران، کل بدن و ستون فقرات کمر را افزایش دهد. به گفته محققان، سن خاصی برای شروع مکمل‌ها توصیه نشده اما برای اطمینان از اثر گذاری و نبود داخل دارویی، همیشه بهترین کار مشورت با پزشک است.

## تازه‌ها

### چرا یک‌هوپیر می‌شویم؟



دانشمندان می‌گویند اگر به‌طور تقریباً یک‌شنبه متوجه ظهور ناگهانی چین و چروک در دیا احساس کلی پیری شده‌اید، ممکن است این قضیه توضیحی علمی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد پیری به جای این که یک فرایند آهسته و پیوسته باشد، حداقل در دوره مشخص زمانی با ضربانک سریع رخ می‌دهد. پژوهشگران با مطالعه و دیابی هزاران مولکول مختلف از افراد ۲۵ تا ۷۵ ساله، دوموج عمده از تغییرات مرتبط با سن را، یک بار در حدود ۴۴ سالگی و بار دیگر در ۶۰ سالگی شناسایی کرده‌اند. آنان می‌گویند پیر شدن در واقع به صورت عمده در این سنین خاص رخ می‌دهد. پروفیسور مایکل اسنایدر، متخصص ژنتیک در دانشگاه استنفورد و نویسنده ارشد این مطالعه، در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد اواسط دهه ۴۰ زندگی، مانند اوایل دهه ۶۰، زمان تغییرات چشمگیر است و صرف نظر از این که به چه دسته‌ای از مولکول‌ها نگاه می‌کنید این مسئله در مورد کلیت همه آن‌ها صادق است.» پژوهشگران در این تحقیق نمونه‌های آزمایشگاهی از خون، مدفوع، پوست و مخاط دهان و بینی ۱۰۸ داوطلب را که هر چند ماه یک بار برایشان ارسال می‌شد، برای حدود ۷ سال برر سی و پیگیری کردند. آنان سپس ۱۳۵ هزار مولکول مختلف آن‌را ای (شامل پروتئین‌ها و متابولیت‌ها) و میکروب‌ها (شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌های ساکن در روده و روی پوست شرکت کنندگان) را تجزیه و تحلیل کردند. به گفته محققان، فراوانی بیشتر مولکول‌ها و میکروب‌ها در طول زمان تغییر عمده ای نمی‌کرد و در گونگی هازمانی رخ می‌داد که افراد در اواسط دهه ۴۰ و اوایل دهه ۶۰ زندگی خود بودند. این الگو با شواهد قبلی مطابقت دارد که نشان می‌دهد خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن به صورت تدریجی افزایش نمی‌یابد، بلکه این اتفاق به صورت دفعی و با شدت بالا اتفاق می‌افتد. به گفته نویسندگان، افزایش ورزش و فعالیت بدنی در دوره‌های از دست دادن سریع‌تر عضله می‌تواند به مقابله با پیری در این برهه‌های حساس زمانی کمک کند.

### آبله میمونی به پاکستان هم رسید

سازمان بهداشت وزارت بهداشت هم درباره رمان‌های این بیماری گفته در حال حاضر، ۲ واکسن برای آبله میمونی استفاده می‌شود و سازمان بهداشت جهانی و برخی کشورها مانند نیجریه و جمهوری دموکراتیک کنگو این واکسن‌ها را تأیید کرده‌است.

**۱. انتقال از حیوان به انسان** تماس مستقیم با خون، مایعات بدن، یا ضایعات حیوانات آلوده (مانند جوندگان، میمون‌ها)، همچنین مصرف گوشت نیم‌پز دام‌های آلوده

**۲. انتقال از انسان به انسان** تماس نزدیک با ترشحات تنفسی فرد مبتلا، تماس پوست به پوست یا ضایعات یا بثورات فرد مبتلا، تماس با اشیای آلوده مانند ملافه یا لباس

**۳. مواجهه با محیط.**

هشدار سازمان جهانی برای اروپا و آمریکاست نگرانی از گزاشک‌های مور دابتلا در پاکستان و احتمال ورود آن به ایران از جایی رقم خورده که وزارت بهداشت پاکستان امروز اعلام کرده این بیمار اخیر از یکی از کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس به کشور بازگشته است. به گزارش «همشهری آنلاین» به تأکید شهنام عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت آبله میمون وارد ایران نشده اما به مرزهای هوایی و زمینی اعلام آماده باش می‌دهیم. عرشی با اعلام این که سازمان بهداشت جهانی هنوز آماده باشی برای کشورهای خارج از آفریقا صادر نکرده، توضیح داده که این الزام برای کشورهای آمریکا و اروپا صادر شده و برای کشور مانیست. فرشید رضایی، مدیر دفتر آموزش و ارتقای

سازمان جهانی بهداشت با اشاره به شیوع فزاینده آبله میمونی (Mpox) در قاره آفریقا درباره یک «وضعیت اضطراری» بهداشتی در دنیا هشدار داد. این در حالی است که تاکنون موارد ابتلا در کشورهای آفریقایی گزارش می‌شد اما سوئدی‌ها پنج‌شنبه هفته پیش و پاکستانی‌ها هم روز گذشته هر کدام یک مورد را گزارش کرده‌اند. آبله میمون یک بیماری مشترک بین انسان و دام است که می‌تواند از طریق ارتباط جنسی، پوست آسیب دیده، دستگاه تنفسی یا از طریق چشم‌ها، بینی یا دهان وارد بدن شود و نشانه‌های آن تب، سردرد، دردهای ماهیچه‌ای، لنفادنوپاتی و احساس خستگی است. به دنبال آن هم دانه‌هایی ایجاد می‌شود که تاول‌ها و پوسته‌ها را روی آن ایجاد می‌کند.

## بیشتر بدانیم

## خوراکی‌هایی با کلسترول بالا و خطرناک برای انسداد عروق و زوال عقل



از ۳۰ گرم چربی اشباع شده در روز مصرف شود؛ این در حالی است که روغن نارگیل ۸۶ درصد چربی اشباع شده دارد که یک سوم بیشتر از کره است. شیر نارگیل نیز سرشار از چربی اشباع شده است و یک قوطی ۶۶ گرمی آن دو برابر مقدار توصیه شده روزانه است.

**غذاهای سرخ شده** انواع غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده، پیاز سوخاری، مرغ سوخاری و دونات از نظر چربی‌های اشباع شده و همچنین چربی‌های ترانس غنی هستند.

تحقیقات جدید ارائه شده به «کنفرانس بین المللی انجمن آلزایمر در فیلادلفیا» نشان می‌دهد که هم‌اکنون کلسترول بیش از حد به عنوان یکی از ۱۴ عامل خطر زوال عقل شناخته شده است. کلسترول، ماده‌ای است که به‌طور طبیعی توسط کبد تولید می‌شود و نقش‌های اساسی در بدن ایفا می‌کند، اما کلسترول بد خیلی زیادی می‌تواند به انسداد عروق، افزایش خطر زوال عقل، حمله قلبی و سکته منجر شود. رژیم غذایی نقش مهمی در افزایش سطح کلسترول دارد و چند نوع خوراکی و غذا به عنوان مقصر اصلی آن شناخته می‌شود که در ادامه به آن می‌پردازیم.

**نوشیدنی‌های شیرین شده یا شکر** نوشابه و سایر نوشیدنی‌های گازدار عموماً به عنوان نوشیدنی ناسالم شناخته می‌شوند اما علاوه بر آن می‌توانند بر سطح کلسترول نیز تأثیر منفی بگذارند. این به دلیل متابولیسم قند اضافی بدن، به ویژه فروکتوز است که به دلیل کم‌هزینه بودن، مقادیر زیادی از آن در این نوشیدنی‌ها یافت می‌شود.

**روغن و شیر نارگیل** روغن نارگیل و شیر نارگیل سرشار از چربی‌های اشباع شده هستند که بدن، آن‌ها را به کلسترول تبدیل می‌کند. مشاوران تغذیه توصیه می‌کنند که باید کمتر

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه**

**بطور فوق العاده شرکت زینط**

**به شماره ثبت ۵۰۱۳**

**و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۰۹۴۵۹**

با توجه به حدصاب ترسیدن سهامداران در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه بطور فوق العاده در تاریخ ۱۴۰۳/۵/۱۸ مندرج در روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۳/۴/۲۸ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق الذکر دعوت بعمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه بطور فوق العاده در ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۵/۲۹ که در محل شرکت به آدرس: بلوار هاشمیه، نش هاشمیه ۶ ساختمان آبان پلازا- طبقه دوم واحد ۲۰۴ کمپستی ۹۱۷۸۶۷۲۱۷۴ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانید.

**دستور جلسه مجمع:**

- انتخاب هیئت مدیره
- انتخاب بازرسین
- تصویب ترازنامه صورت‌های مالی ۱۴۰۲
- طرح و تصویب مواردی که به صلاحدید سهامداران از اختیارات مجمع عمومی عادی سالیانه می‌باشد.

**هیئت مدیره شرکت زینط**

**شماره پیامک**

**زندگی سلام**

**۲۰۰۹۹۹**

اصل برگ سبز لیفان مدل ۱۳۹۷ به شماره **انتظامی ۳۲** ایران **۹۷۳۶۵۵** به شماره موتور **۸۸** به شماره شاسی **۱۱۱۲۸۰۰۴۲۸۲۵** و شماره شاسی **۸۰۴۴۳۴۰** بنام سگینه غلامزاده مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز هیوندای سوناتا ۲۰۱۰ به شماره **پلاک** **۴۷۵۹۱۲** به شماره موتور **۸۵** به شماره شاسی **۸۵۵۵۳۳۹۹** بنام **سیدهای حسینی مفقود و فاقد اعتبار است.**

برگ سبز پیکان ۱۶۰۰ اسفند روغنی مدل **۸۰** به شماره **انتظامی ۱۲** ایران **۸۸** به شماره موتور **۸۰** به شماره شاسی **۸۰۴۴۳۴۰** بنام سگینه غلامزاده مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز وایت نیسان ۲۴۰۰ آبی روغنی مدل **۸۹** به شماره **انتظامی ۱۲** ایران **۸۵** به شماره موتور **۹۵۶۱۶** به شماره شاسی **۸۵۶۱۶** بنام **سیدهای حسینی مفقود و فاقد اعتبار است.**

برگ سبز و سند کمپانی خودرو وانت مزدا دو کابین **۸۳** به شماره **انتظامی ۲۶-۹۶۶۶۷** به شماره موتور **۱۲۸۳۱۷۳۳۹۴** او شماره شاسی **۱۰۰۲۱۴۳** به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی نقاضای رروشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

اینجانب مرتضی درگاه آبادی مالک خودرو پیکان مدل **۸۳** به شماره **انتظامی ۲۶-۹۶۶۶۷** به شماره موتور **۱۲۸۳۱۷۳۳۹۴** او شماره شاسی **۱۰۰۲۱۴۳** به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی نقاضای رروشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

اینجانب محمد رضا تربتی مالک خودرو سواری هاج بک پژو ۵۰۶ مدل ۸۵ اسفند روغنی به شماره **انتظامی ۱۲** ایران **۸۵** به شماره موتور **۸۵** به شماره شاسی **۱۳۰۸۵۰۴۲۸۲** به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز) برگ کمپانی نقاضای رروشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.